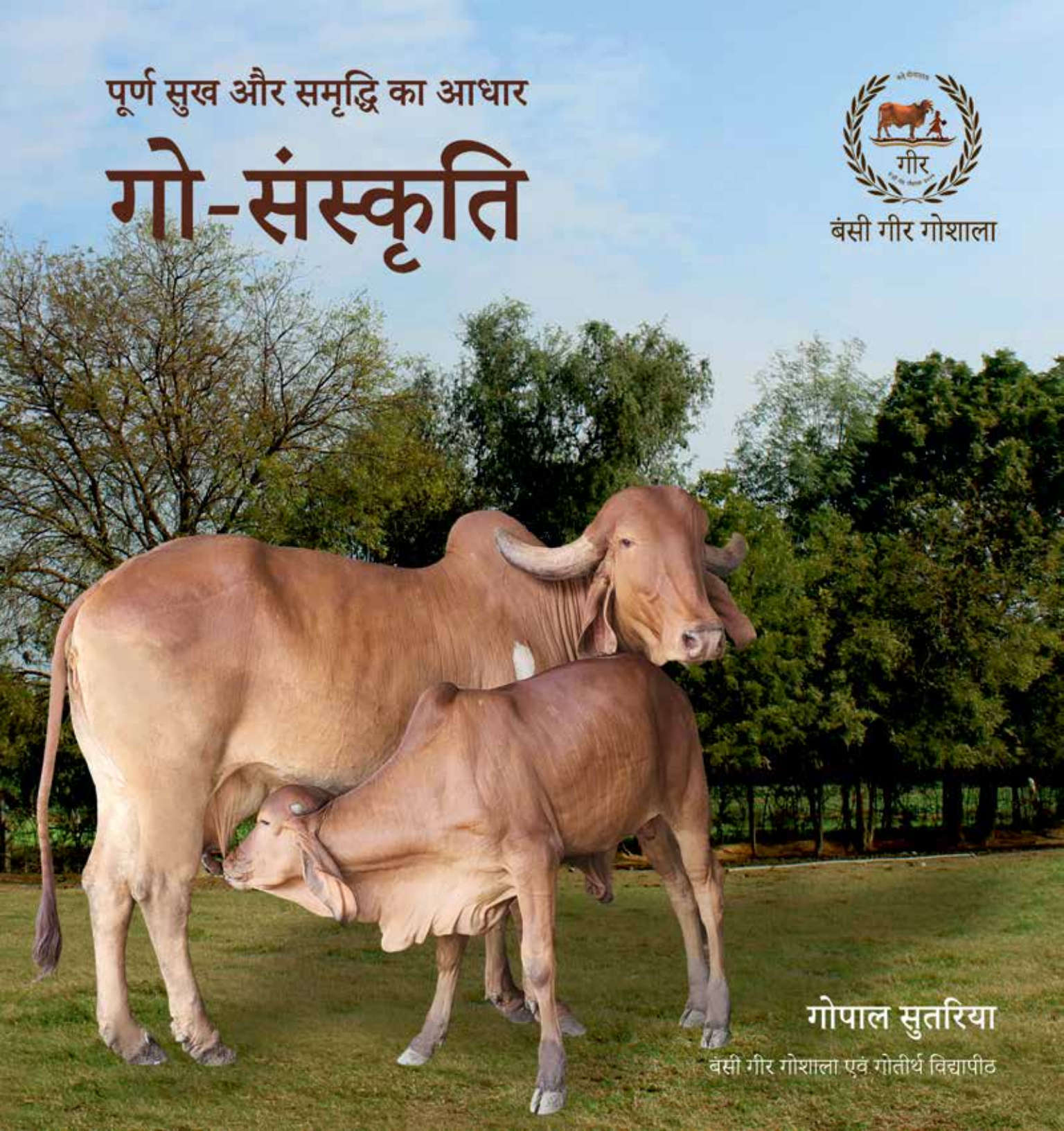
पूर्ण सुख और समृद्धि का आधार

गो-संस्कृति

बंसी गीर गोशाला



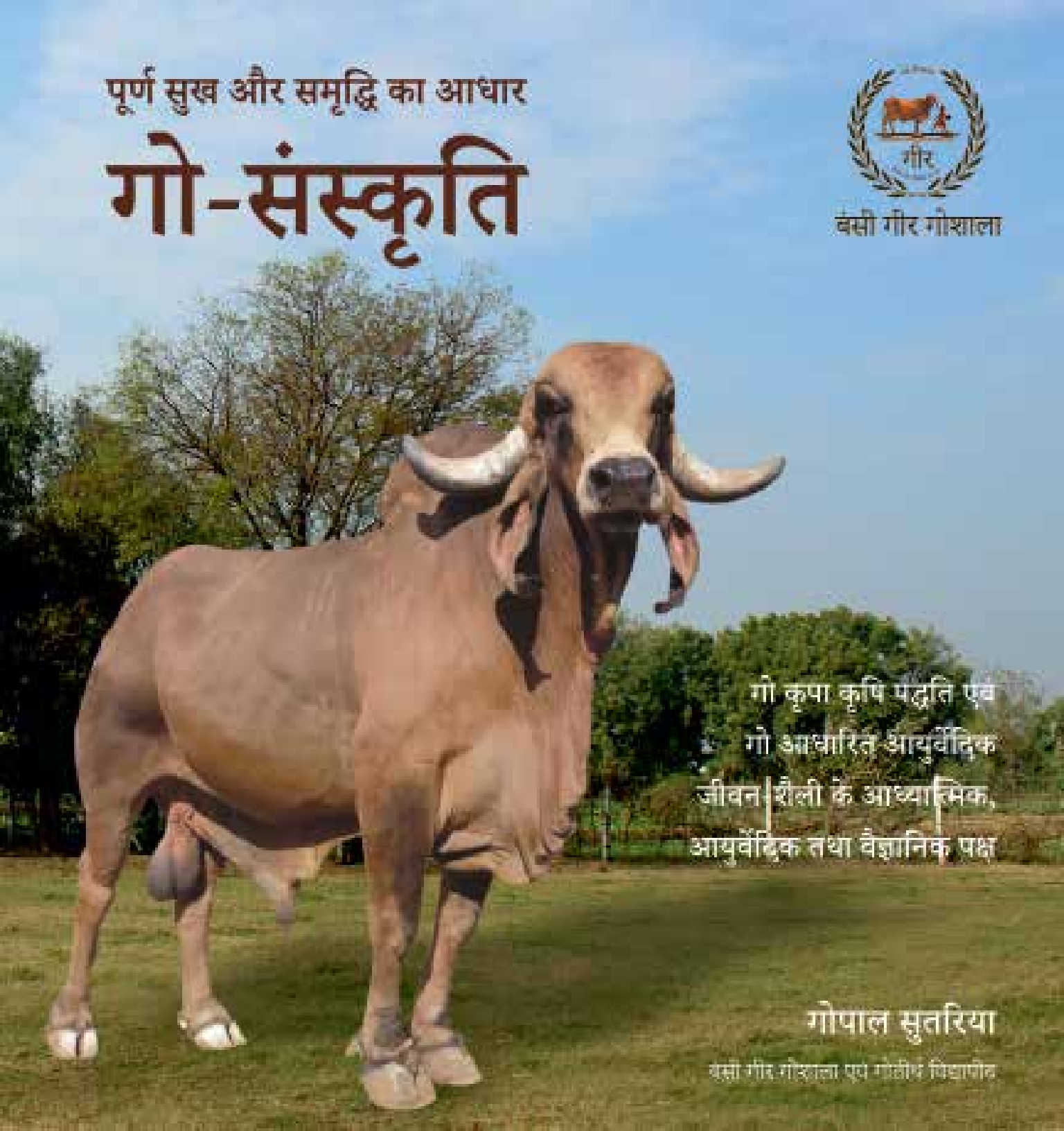
गोपाल सुतरिया

बंसी गीर गोशाला एवं गोतीर्थ विद्यापीठ


उपजाऊ धरती
भू जल पूर्ति
मित्र जीवों की वृध्धी
जल वायु संतुलन
पौष्टिक आहार
प्रभावी औषधि
सात्विक चेतना
धार्मिक गति
ज्ञान एवं बुद्धि
बल एवं स्वास्थ्य
समृद्ध किसान
सशक्त राष्ट्र
सुखी जीवन

पूर्ण सुख और समृद्धि का आधार

गो-संस्कृति



बंसी गीर गोशाला

गो कृपा कृषि पद्धति एवं
गो आधारित आयुर्वेदिक
जीवन शैली के आध्यात्मिक,
आयुर्वेदिक तथा वैज्ञानिक पक्ष

गोपाल सुतरिया
बंसी गीर गोशाला एवं गोसेवा विद्यापीठ

बंसी गीर गोशाला

info@bansigir.in
www.bansigir.in
BansiGirGaushala
bansigir

गोतीर्थ विद्यापीठ

info@gotirthvidyapeeth.in
www.gotirthvidyapeeth.in
GotirthVidyapeeth
gotirthvidyapeeth_

बंसी गीर गोशाला, शांतिपुरा सर्कल, मेट्रो होलसेल के पास,
सरदार पटेल रिंग रोड, अहमदाबाद ३८२२१०.
फोन - ९३१६७४६९९० / ६३५१९७८०८७

हमारा सब से अनुरोध है कि इस ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का प्रयास करें। देश के किसानों एवं गोपालकों में इस पुस्तक के निःशुल्क वितरण को स्पॉन्सर करने के लिए हमारा संपर्क करें।

कवर एवं कृतज्ञता संदेश पृष्ठ पर – बाथवड गोमाता और उनका बछड़ा बजरंग नंदी महाराज।
दूसरे कवर पृष्ठ पर हैं मुरली नंदी महाराज, समर्पण पृष्ठ पर कोमल गोमाता और प्रस्तावना पृष्ठ पर हैं कपिल नंदी महाराज।

Design by :ARTMANI - Ahmedabad (Gujarat)
(Mo. 9712500060, 9428612562)

समर्पण

हमारे जीवन को प्रकाशमय करने वाले, हमें गोमाता की सेवा करने के लिए
प्रेरित करनेवाले हमारे गुरुजी श्री परमहंस हंसानंदतीर्थ दंडी स्वामी को..

गोमाता को अपना जीवन संगीत बनाकर दुनिया को नई दिशा दिखानेवाले भगवान श्री कृष्ण को...

प्रकृति के सभी जीवों को अपना अनंत प्रेम, सुख और समृद्धि प्रदान करने वाली दिव्य गोमाता को...

और साथ ही,

जो निष्ठापूर्वक गोमाता की सेवा कर रहे हैं, जो निरन्तर अध्ययन करते हुए विश्व को अपने ज्ञान से प्रकाशमान कर रहे हैं, जो गोमाता की उपासना से कृषि और आयुर्वेद को अपने जीवन में उतार रहे हैं,
हम यह सभी निष्ठावान व्यक्तिओं को यह ग्रंथ सादर समर्पित करते हैं।





आशीर्वचन

ॐ नमो नारायणाय!!

वैदिक समय से हिन्दू धर्म तथा हिन्दू जीवन-रीति में गोमाता का अति महत्व रहा है। वेदों में कहा है कि गोमाता का दूध पृथ्वी पर अमृत है। वेदों (ऋगवेद तथा अथर्ववेद) में पर्यावरण की सुरक्षा के दृष्टिकोण से भी गोपालन को महत्व दिया गया है। यजुर्वेद में एक मंत्र है - गोमाता का पंचगव्य मनुष्य की बुद्धि को तेजस्वी तथा शुद्ध करता है, शरीर की शक्ति एवं ऊर्जा में वृद्धि करता है। गोसेवा का पुण्य मनुष्य की सर्व कामनाओं की पूर्ति करता है, मनुष्य ऐश्वर्यवान और यशस्वी बनता है तथा निरामय जीवन प्राप्त करता है। ऋगवेद, यजुर्वेद और सामवेद में निरंतर गोसेवा करने की सक्षमता के लिए परमात्मा से प्रार्थना है। अथर्ववेद में कहा गया है कि गोमाता के साथ रहने से आत्मबल एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

साक्षात् नारायण का मूर्त स्वरूप वेद हैं इसलिए ये सभी उक्तियाँ सनातन सत्य हैं।

यह श्रद्धा पक्ष है। लेकिन आधुनिक समय में शास्त्र, गुरुजन, पूर्वज, माता-पिता, हमारी परंपरा आदि का पालन करने की जगह पर तर्क और प्रमाण को अधिक प्राथमिकता दी जाती है। तदुपरांत, दैनिक जीवन के विभिन्न पहलुओं में रसायणों का अति उपयोग होने लगा है, जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक और मानसिक अस्वस्थता में वृद्धि हुई है। असाध्य रोगों का प्रसार तथा समाज में उद्वेग – व्याकुलता - अशांति में वृद्धि देखी जाती है। भौतिक समृद्धि का अतिरेक होने पर भी समाज निरंतर अपूर्णता - असंतोष से पीड़ित दिखाई देता है।

ऐसे समय में, जब हम भारत को "विश्वगुरु" के उत्कृष्ट पद पर स्थापित करना चाहते हैं, तब भारत को "गोसंस्कृति" पर आधारित होना आवश्यक है।

श्री गोपालभाई की पुस्तक "गोसंस्कृति" इस दिशा में एक आधारभूत कृति है। इस पुस्तक में गोमाता आधारित कृषि, सुस्वास्थ्य की प्राप्ति, आयुर्वेदिक उपचार, मन:प्रसाद तथा आध्यात्मिक उत्कर्ष को तर्कबद्ध प्रस्तुत किया गया है। मात्र तर्क ही नहीं बल्कि विभिन्न प्रयोगों के परिणाम भी प्रस्तुत किए हैं जो आधुनिक मानस को पूर्ण संतुष्टि देते हैं।

श्री गोपालभाई स्वनाम धन्य हैं। उनकी गोभक्ति अद्वितीय है। गोपालभाई और उनका पूरा परिवार गोमाता की अद्वितीय सेवा कर रहा है। परिणाम स्वरूप, वे गोमाता और साक्षात् लक्ष्मीनारायण की कृपा के पात्र हैं। समाज को "गोमय" बनाने का उनका संकल्प युक्त पुरुषार्थ सफल हो।

वही सप्रेम आशीर्वाद...

स्वामी परमात्मानंद सरस्वती
संयोजक एवं महामंत्री, हिन्दू धर्म आचार्य सभा
अध्यक्ष, आर्ष विद्यामंदिर, राजकोट एवं श्री शिवानंद आश्रम



शुभेच्छा संदेश

बंसी गीर गोशाला उनके संस्थापक श्री गोपालभाई सुतारिया वैदिक दर्शन तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण के संयोजन से कई वर्षों से गोपालन और गोसंवर्धन के क्षेत्र में सुंदर कार्य कर रहे हैं। यहाँ गोमाता के पोषण, स्वास्थ्य सुधार और दुग्ध उत्पादन को बढ़ाने के लिए किए गए प्रयोग देश के अन्य गोपालकों के लिए मार्गदर्शक एवं अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं।

यहाँ की गोमाताओं के गव्यों एवं आयुर्वेदिक औषधिओं से प्राप्त "गो-कृपा अमृतम्" बेकटेरियल कल्चर और उसके उपयोग से संभव गो आधारित खेती इस तथ्य का सर्वोच्च उदाहरण है कि गोमाता के आशीर्वाद से किसान के जीवन में ऐसे सकारात्मक बदलाव आ सकते हैं कि जिसकी हम वर्तमान में कल्पना भी नहीं कर सकते। मुझे यह जानकर अत्यंत आनंद हुआ है कि आज भारत के विभिन्न राज्यों में लाखों किसान इसके उपयोग से सहज और स्वस्थ खेती कर के आत्मनिर्भरता की ओर आगे बढ़ रहे हैं।

बंसी गीर गोशाला पिछले कुछ वर्षों से गो आधारित आयुर्वेद के क्षेत्र में भी कार्य कर रही है और इसके उत्साहजनक परिणाम भी प्राप्त हुए हैं। गो आधारित आयुर्वेद आधुनिक जगत की स्वास्थ्य समस्याओं का स्थायी समाधान बन सकता है।

हमारे आदरणीय प्रधान मंत्रीश्री नरेन्द्रभाई मोदी जी के देश के किसानों की आय दोगुनी करने और उन्हें आत्मनिर्भरता की ओर ले जाने के स्वप्न को साकार करने के लिए केंद्र सरकार हर संभव प्रयास कर रही है। श्री गोपालभाई सुतारिया द्वारा लिखित पुस्तक "पूर्ण सुख और समृद्धि का आधार, गो-संस्कृति" में दिए गए मार्गदर्शक लेख एवं जानकारी केंद्र सरकार के इस अभियान में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं, और ग्राम स्तर पर पशुपालकों और किसानों की कई समस्याओं का समाधान प्रदान कर सकते हैं। इस पुस्तक में गोपालन, कृषि एवं आयुर्वेद से जुड़े धार्मिक, आयुर्वेदिक तथा वैज्ञानिक पक्षों का विस्तृत वर्णन किया गया है।

इस पुस्तक की उपयोगिता समाज के लिए अत्यंत विशेष सिद्ध होगी क्योंकि इसमें निहित ज्ञान बंसी गीर गोशाला से जुड़े पूज्य संतों, गोपालकों, किसानों, वैज्ञानिकों और आयुर्वेदाचार्यों की देन है। यह पुस्तक को अत्यंत हर्ष और गर्व के साथ अपने आशीर्वाद और शुभकामनाएं भेज रहा हूं। मुझे श्रद्धा है कि यह पुस्तक गाय और किसानों के कार्य में कल्याणकारी सिद्ध होगी।

श्री पुरुषोत्तम रूपाला

माननीय मंत्रीश्री - मत्स्यपालन, पशुपालन एवं डेयरी,
भारत सरकार।



शुभेच्छा संदेश

बंसी गीर गोशाला और गोतीर्थ विद्यापीठ, अहमदाबाद के श्री गोपालभाई सुतरिया द्वारा लिखित पुस्तक "गो-संस्कृति" को पढ़कर अनहद आनंद हुआ।

यह पुस्तक श्री गोपालभाई सुतरिया द्वारा अत्यंत उपयुक्त समय पर प्रकाशित होने जा रही है जब हमारे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्रभाई मोदी ने किसानों से रासायनिक और विष मुक्त खेती और जमीन के स्वास्थ्य के लिए आह्वान किया है। केंद्र और राज्य सरकारें भी बजट में किसानों को प्राकृतिक खेती और उसके लिए गोपालन करने के लिए प्रोत्साहित कर रही हैं। देसी गौमाता प्राकृतिक कृषि का आधार-स्तंभ हैं।

गाय आधारित खेती और गाय आधारित आयुर्वेदिक जीवन शैली के आध्यात्मिक, आयुर्वेदिक और वैज्ञानिक तथ्यों का समन्वय कर के, श्री गोपालभाई ने इस पुस्तक में पांच अलग-अलग खंडों में विवरण दिया है जो वास्तव में उनके गौप्रेम, आयुर्वेदिक और आध्यात्मिक ज्ञान का निचोड़ है।

उन्होंने पंचगव्य (गाय का दूध, दही, घी, गोमूत्र और गोबर) और आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों के संयोजन से "गो-कृपा अमृतम्" कल्चर का निर्माण किया है जो रसायन मुक्त, विष मुक्त और प्राकृतिक खेती में उपयोगी होगा। उन्होंने इस कल्चर को देश के विभिन्न राज्यों में किसानों के खेतों में बिना किसी लागत के परीक्षण करने हेतु दिया, जिसके बहुत सुन्दर परिणाम प्राप्त हुए जिनका पुस्तक में विस्तृत वर्णन दिया गया है। इतना ही नहीं बल्कि इस "गो-कृपा अमृतम्" कल्चर का विश्लेषण देश की एनएबीएल मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में करवा कर इसका वैज्ञानिक आधार भी सिद्ध किया ताकि यह पता लगाया जा सके कि कृषि में उपयोगी तत्वों के लिए कौन से सूक्ष्म जीव उपलब्ध हैं और कौन से सूक्ष्म जीव फसल में रोग नियंत्रण के लिए उपयोगी हैं। इसके अलावा प्रयोगशाला में विश्लेषण से गोमूत्र में कृषि के लिए उपयोगी मुख्य तत्वों के उपरांत गौण और सूक्ष्म पोषक तत्वों और सोने के कणों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करके गौसेवा का एक बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य किया है।

हमारे वेदों में भारतीय गाय के गुणों की बहुत प्रशंसा की गई है। ऋगवेद में गाय को विश्व-माता की तरह वर्णित किया है क्योंकि वह माता के समान पालन-पोषण करती हैं। महाभारत में गाय को अमृत-कलश कहा गया है, और उसके अनुपम गुणों के कारण पूरी दुनिया उसे नमन कर रही है।

"गो-कृपा अमृतम्" कल्चर, जो गौमाता के प्रसाद समान है, के कृषि में उपयोग के उपरांत, कृषि पंचांग और वैदिक

गोपालन पद्धति जैसे विषयों का भी इस पुस्तक में समावेश किया गया है। गाय के लक्षण, उसके निवास स्थान, दोहन और लालन-पालन का सुंदर अनुभव युक्त वर्णन किया गया है, साथ ही गौ संवर्धन और उसमें नंदी के महत्व का वर्णन किया गया है जो कि बहुत महत्वपूर्ण है। खंड ४ और ५ में पंचगव्य के लाभ के साथ उसके वैज्ञानिक विश्लेषण और गौघृत के स्वास्थ्यवर्धक गुणों का वर्णन है। पुस्तक में घी के उचित मूल्य पर भी चर्चा करके उपभोक्ताओं को प्रेरणा और मार्गदर्शन प्रदान किया है। गो-संस्कृति और आदर्श गाँव के निर्माण से लेकर "क्लाईमेट चेंज" में गोपालन और "ग्रीन हाउस गेस" के विषय पर भी चर्चा की गई है। साधु-संतों और आध्यात्मिक गुरुओं के मार्गदर्शन और आशीर्वाद से उपयुक्त समय पर किसानों, गोपालकों और समाज को गाय का महत्व समझाता पुस्तक प्रकाशित करने के लिए मैं श्री गोपालभाई सुतरिया को हार्दिक बधाई देना चाहता हूं।

मुझे श्रद्धा और विश्वास है कि यह पुस्तक किसानों और गोपालकों को मार्गदर्शन और प्रेरणा प्रदान करेगी और साथ ही समाज को गाय और गोपालन का महत्व समझाएगी।

डॉ. श्री. ए. आर. पाठक
निवृत्त कुलाधिपति श्री
जुनागढ़ कृषि महाविद्यालय एवं
नवसारी कृषि महाविद्यालय, गुजरात।



गोमाता की आरती करते हुए गोतीर्थ विद्यापीठ के छात्र

गो-कृपा अमृतम् कृषि अभियान की झांकी

देश के विविध भागों में प्रशिक्षण शिबीर एवं निःशुल्क वितरण कार्यक्रमों का आयोजन



अनुभव कथन

पिछले ६ वर्षों से हम जहरमुक्त खेती कर रहे हैं, लेकिन गो-कृपा अमृतम् आने के बाद हमारा सभी फसलों में उत्पादन बढ़ा है। मैं अब तक १०,००० से अधिक किसानों को गो-कृपा अमृतम्निःशुल्क बाँट चुका हु, और मैंने पूरे महाराष्ट्र में एक लाख किसानों तक गो-कृपा अमृतम् पहुँचाने का लक्ष्य तय किया है। भारत को समर्थ, समृद्ध, सशक्त बनाने के लिए गो-कृपा अमृतम् आधारित खेती करें।

श्री शिवप्रसाद मारोती कोरे

संचालक – श्री छत्रपति शिवाजी महाराज गोशाला, परभणी।

संयोजक –बजरंग दल, देवगीरी।

हम से जुड़े बहुत से किसान गो-कृपा अमृतम् का उपयोग कर रहे हैं और अपने मित्र और संबंधी किसानों में इसे बाँट रहे हैं और इसका प्रचार कर रहे हैं। आप को जान कर खुशी होगी कि हमसे जुड़े १००० किसानों में से जिन किसानों ने इसका उपयोग किया है वे इससे हो रही पौधों के स्वास्थ्य और उर्वरता में वृद्धि के कारण इस उत्पाद से अत्यंत संतुष्ट हैं। इन किसानों की ओर से हम आपको गो-कृपा अमृतम् उपलब्ध कराने के लिए धन्यवाद करते हैं।

डॉ श्री एस एस रानाडे

सलाहकार – पशुपालन एवं डेरी, सी.एस.आर,

पीडीलाइट इंडस्ट्रीज़।

गुजरात की सबसे बड़ी ऑर्गेनिक एफ.पी.ओ "ध वन गुजरात ऑर्गेनिक फार्म प्रोड्यूस को. ओपरेटिव सोसाइटी लिमिटेड"के सारे किसान गो-कृपा अमृतम् का उपयोग काफी समय से कर रहे हैं, और अच्छे परिणाम मिलने के कारण अत्यंत खुश हैं। हमने इसके हल्दी, आलू, गेहूं, चावल, सब्जियां, आदि जैसी फसलों में प्रभावशाली परिणाम देखे हैं। कोई भी निजी स्वार्थ न देखते हुए आप इसे देश के अन्य भागों में जाकर सभी किसानों तक पहुँचा रहे हैं जिसके लिए हम आपका शुक्रिया करते हैं। जिज्ञासु किसान के दृष्टिकोण से मैंने कई साइन्टिफिक कंपनीओं और महाविद्यालयों के साथ काम किया है, लेकिन आपकी फार्मूला के उपयोग से कम खर्च पर अच्छी पैदावार और अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं जो किसान का उत्पादन एवं आय दुगनी करने में सहायक हो सकता हैं।

श्री देवेशभाई पटेल

अध्यक्ष, ध वन गुजरात ऑर्गेनिक फार्म प्रोड्यूस को. ओपरेटिव

सोसाइटी लिमिटेड, गुजरात।

गो-कृपा अमृतम् उपज बढ़ाने और जलवायु परिवर्तन (climate change) को मात देने के लिए एक बहुउद्देशीय समाधान है। कुरनूल(आंध्र प्रदेश) में SSIAST ट्रस्टद्वारा संचालित एग्रो-फोरेस्टरी परियोजना में शामिल होने वाले सभी किसानों को श्री गोपाल भाई सुतरिया जी, जो इसट्रस्ट के सलाहकार भी हैं, द्वारा प्रचारित गो-कृपा अमृतम् वितरित किया गया। हम गोपाल भाई जी को किसान समुदाय के लिए उनके बहुमूल्य योगदान के लिए हृदय से धन्यवाद देते हैं।

सुश्री उमामहेश्वरी

डायरेक्टर-प्रोजेक्ट्स, SSIAST ट्रस्ट, आर्ट ऑफ लिविंग

इंटरनेशनल कॅम्पस, बेंगलुरु।

श्री गोपालभाई सुतारिया जी गोपालन, गो-कृपा अमृतम् से गोकृषि, गो आधारित आयुर्वेद तथा गुरुकुल शिक्षा प्रणाली को बढ़ावा देकर हमारे देश की अद्भुत सेवा कर रहे हैं। उनका निस्वार्थ पुरुषार्थ स्वस्थ भारत बनाने और हमारे भारत को फिर से विश्वगुरु बनाने में सहायक होगा। परम पूज्य कनेरी मठ काड़ सिद्धेश्वर स्वामीजी ने कर्णाटक में गो-कृपा अमृतम् को प्रस्तावित किया। श्री गोपालभाई सुतारिया जी ने कर्णाटक में गो-कृपा अमृतम् से गोकृषि के प्रचार हेतु कई कार्यक्रमों में भाग लिया। कर्णाटक में कई निस्वार्थ स्वयं-सेवक गो-कृपा अमृतम् के विषय में जागरूकता फैलाने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं।

इन सब प्रयासों से अब कर्णाटक में २ लाख से अधिक किसान गो-कृपा अमृतम् का उपयोग कर रहे हैं, और यह कल्चर कर्णाटक के लगभग हर तालुका तक पहुँच गया है। कई फसलों में इसके आश्चर्यजनक परिणाम मिले हैं। गो-कृपा अमृतम् देसी गोबर की खाद के साथ कीट नियंत्रण, रोग नियंत्रण, कवक नियंत्रण, उपज बढ़ाने आदि में किसानों की सहायता कर रहा है। हमारी मिट्टी, भूजल, गोमाता, किसानों और स्वास्थ्य को बचाने के लिए गो-कृपा अमृतम् भारत के हर किसान तक पहुंचना आवश्यक है। मैं सभी देश-भक्तों से अनुरोध करता हूं कि गोमाता को बचाने और स्वस्थ भारत के निर्माण हेतु इस अभियान का निस्वार्थ भाव से समर्थन करें। एकता ही शक्ति है।

श्री वी राजेश्वर राव

गो प्रचारक – कर्णाटक।

गो-कृपा अमृतम् में उपस्थित बेकटेरिया विविध रूप से धरती को अधिक तंदुरस्त बनाते हैं और उसकी उर्वरता में वृद्धि करते हैं। यह बेकटेरिया आवश्यक पोषक तत्वों को सुपाच्य स्वरूप में पौधों को उपलब्ध कराते हैं। इसके अतिरिक्त यह रोग एवं कीट नियंत्रण, और जमीन में उपस्थित जहरीली दवाओं एवं हेवीमेटल के अवशेषों के विघटन में भी उपयोगी हैं। गो-कृपा अमृतम् सम्पूर्ण रूप से कृषि में कम खर्च में अधिक गुणवत्ता और उत्पादन प्राप्त करने में उपयोगी है। किसान के लिए गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से की गई खेती अधिक कल्याणकारी और आशीर्वाद रूप बनेगी ऐसी आशा एवं विश्वास है।

डॉ श्री एम वी पटेल

निवृत एग्रोनॉमिस्ट - आणंद कृषि महाविद्यालय,गुजरात।

सभी किसान एवं कृषि विशेषज्ञ जानते हैं कि पशु का मल और मूत्र से जमीन अधिक उपजाऊ बनती हैं। परंतु गोपालभाई ने इससे एक कदम आगे बढ़ कर गो रक्षा हेतु और किसानों का खर्च अल्पतम करने के लिए वैज्ञानिकों के सहयोग से गो-कृपा अमृतम् बेकटेरियल कल्चर को विकसित किया। मैंने अपने खेत में इसका प्रयोग किया और बहुत अच्छे परिणाम प्राप्त करने पर में मेरे संपर्क में सभी किसानों को यह कल्चर निःशुल्क बाँट रहा हूँ। इस द्रावण के उपयोग से अच्छी गुणवत्ता का कॉम्पोस्ट खाद भी शीघ्रता से बन जाता है।

श्री रमणभाई अंबाराम ओज़ा

निवृत क्वालिटी मेनेजर – गुजरात ऑर्गेनिक प्रोडक्टस सर्टीफीकेशन एजंसी (गुजरात सरकार)।

हम २००८ से स्वदेशी प्रचार, गौ रक्षा, गौ आधारित कृषि, ऐसे कार्य जो भारत को शक्तिशाली और समृद्ध बनाएँ

और राजीव दीक्षित जी के सपनों का भारत बनाने का कार्य कर रहे हैं। हमने गो-कृपा अमृतम् को अपने राज्य एवं देश के हर किसान तक पहुंचाने का संकल्प लिया है। उसके अंतर्गत हमने कर्णाटक में १२ से अधिक शिविरों का आयोजन किया और १ से २ लाख किसानों को इसका वितरण किया जिसमें अनेक संगठन एवं व्यक्ति का योगदान है, और स्वयं सेवक जैसे कि राजेश्वर राव जी, अंब्रिश पाटील जी, सावंत नायक जी, श्रीशेल तुकाराम जी, मल्लीकार्जुन जी, डॉ जगदीश हारूगोपा जी और ऐसे अनेक साथी। इस कार्य में हमें अनेक संत गण का भी सहयोग और आशीर्वाद मिला, जैसे कि पूज्य सिद्धेश्वर अप्पा स्वामी जी, पूज्य श्री अदृश्य काडसिद्धेश्वर स्वामी जी, पूज्य श्री परमानद स्वामी जी, पूज्य डा.महेश्वर स्वामीजी, पूज्य प्रणवानंद स्वामी जी और कर्णाटक के ऐसे अनेक पूज्य संत गण।

श्री प्रभु स्वदेशी

स्वदेशी भारत शक्तिशाली भारत।

हमारे अनुभव में फल, सब्जी और अनाज की फसलों में एंथ्रेकनोज, आर्मीवर्म, कुकड़वा, सफेद मक्खी, आदि जैसे अत्यंत जटिल कीट और रोग के संक्रमण में भी गो-कृपा कृषि अत्यंत असरकारक है। गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से हमने आम के उत्पादन में प्रथम वर्ष में ही ४०% वृद्धि प्राप्त की थी। अन्य फल, जैसे कि चीकू, स्ट्रोबेरी और अमरूद में भी फ्लावरिंग, फ्रूटिंग, फल की गुणवत्ता और कद गो-कृपा कृषि के उपयोग के पश्चात पहले से बेहतर हुए। गो-कृपा कृषि सरल एवं कम खर्चीली भी है, हम इसे सेंकड़ों अन्य किसानों तक पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं।

श्री भरतभाई नानुभाई पटेल

नंदनवन गोशाला एवं प्राकृतिक कृषि केंद्र, महुआ, गुजरात।

चार वर्षों पहले मैंने गोपालभाई की सलाह से संगमनेर आकर हमारे प्रदेश की स्थानीय नस्ल की डांगी गोमाता का पालन करने का निर्णय लिया। गोपालजी की बताई हुई राह पर चल कर गोमाता का रखरखाव करते हुए जो डांगी गोमाता १.५ से २ लीटर की औसत से दूध देती थी वही आज ४ से ६ लीटर दूध देती है और १२ लीटर तक भी पहुंची है। गोवंश की भी सुधारणा हुई है और हम इस काम में आगे बढ़ रहे हैं। गो-कृपा अमृतम् का उपयोग भी हम हमारी खेती में कर रहे हैं जिसके बहुत सुंदर परिणाम हैं। यह किसानों के लिए वरदान है और खेती के लिए अमृत।

श्री प्रशांतभाई भुसाल

गोपालक और किसान, संगमनेर - महाराष्ट्र।

गोपालभाई सुतरिया मुंबई से अपना व्यापार छोड़ कर गुजरात में गोशाला स्थापित करने के लिए आए। यह गोशाला हमारे प्राचीन ग्रंथ, आयुर्वेद और कई विद्वान गुरुजनों के सामूहिक ज्ञान के संयोजन का परिणाम है। उनके आयुर्वेद उत्पाद लोगों को प्राकृतिक तरीके से ठीक कर रहे हैं। उनके प्रयास छोटे किसानों का जीवन बदल रहे हैं।

सुश्री सविता राव

लेखक –'इंडिया पॉज़िटिव सिटिज़न' एवं
'इंडिया पॉज़िटिव सिटिज़न पर्सपेक्टिवस'।

विषय-सूची

प्रस्तावना 13

कृतज्ञता संदेश 20

खंड पहला - गोमाता के आशीर्वाद से सरल और सहज कृषि 23

गो-कृपा कृषि पद्धति - ५ सरल और सहज चरणों में 24

गो-कृपा अमृतम् - विज्ञान का साथ, गोमाता का आशीर्वाद 35

गो-कृपा अमृतम् – बैक्टीरिया प्रकार की झांकी 40

गो-कृपा अमृतम् से केंचुओं की मात्रा में चमत्कारी वृद्धि कैसे होती है? 51

गो-कृपा अमृतम् से पौधों में प्राकृतिक वृद्धि 53

गो-कृपा अमृतम् - रोग एवं कीट नियंत्रक 60

खंड दूसरा - कृषि के अग्रिम और महत्त्वपूर्ण पहलू 63

कृषि और पर्यावरण के ऊपर कुछ महत्वपूर्ण विचार 64

गो-कृपा अमृतम् आधारित गो-कृषि से मिले उत्कृष्ट परिणाम 71

किसान के मित्र जीव 92

विविध पाक में पियत की क्रांतिकारी वृद्धि अवस्था 99

कृषि पंचांग 102

खंड तीसरा - वैदिक गोपालन और गोसेवा से सुख और समृद्धि की ओर 105

भारत में गोमाता की सर्वश्रेष्ठ नस्ल कौन सी हैं? 106

गो संवर्धन - नंदी महाराज का महत्त्व और उनका चयन 108

उत्तम गोमाता (गाय) के लक्षण 113

बंसरी गौमाता – योग्य पालन से उत्पन्न होती संभावनाओं का एक उत्कृष्ट उदाहरण 116

पाचन तंत्र – गोपालन का एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक पहलू 118

गोमाता के जल और भोजन की व्यवस्था 126

गोमाता के आहार और उपचार हेतु उपयोगी ऐसी कुछ औषधियाँ 132

गो-चिकित्सा - गोमाता के स्वास्थ्य की देखभाल 136

गो-चिकित्सा - आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार 141

दोहन प्रथा 152
गोशाला की रचना 156

खंड चौथा : गोमाता और आयुर्वेद के आशीर्वाद से श्रेष्ठ स्वास्थ्य 159

गो आधारित आयुर्वेद – पंचगव्य ज्ञान और उपयोग 160
आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से पंचगव्य और औषधियाँ 164
दूध – ओजस, आयु और सात्विक चेतना को बढ़ानेवाला पोषक तत्त्व 165
वैज्ञानिक दृष्टिकोण – गोमाता का (कच्चा) दूध अमृत रूप दिव्य आहार 169
मक्खन – वर्ण, बुद्धि और बल बढ़ाने वाला टॉनिक 176
घी – अलक्ष्मी, विष और उन्माद के प्रभाव को भी दूर करने वाला गोमाता का आशीर्वाद 177
वैज्ञानिक दृष्टिकोण - घी और मक्खनः वैज्ञानिकों में विवाद है, विज्ञान में नहीं 180
दही – मंगलकारी बलवर्धक आहार 193
छाछ – स्वादिष्ट पाचन वर्धक टॉनिक 198
गोमूत्र – पृथ्वी पर अमृत समान अद्भुत औषधि 200
गोमय – पृथ्वी और वातावरण के लिए कल्याणकारी तत्व 203
पंचगव्य – महा औषधि 204
भोजन के सरल नियम – विरुद्ध आहार क्या है? 205
स्वस्थ रहने में अति उपयोगी ऐसी मुख्य आयुर्वेदिक औषधियाँ 207
रसायण चूर्ण 225
हरड़ 226
गिलोय 230
जीरक / जीरा 233
मेथी 235
बिभीतकी / बहेड़ा 237
अश्वगंधा 239
विधारा / वृद्धदारू 242
दूर्वा 244
आंवला / आमलकी 246

कढ़ी पत्ता 250
सरसों 252
उदुम्बर / गूलर / उम्बरों 254
हल्दी (हरिद्रा) 257
गोखरू / गोक्षर 260
नागरवेल पान 262
सहजन 263
मखाना 264
भूमि आंवला 265
हड़जोड़ 266
पीपल 267
बरगद 268
आयुर्वेद अनुसार श्रेष्ठ दिनचर्या और ऋतु आधारित श्रेष्ठ आहार 269
गर्भवती महिलाओं के लिए मास अनुसार भोजन परिचर्या 280

खंड पांच : गोसंस्कृति सम्बंधित कुछ अंतिम विचार और जानकारी 283
ग्रीन हाउस गैस और गोपालन - वैज्ञानिक सत्य क्या है? 284
क्या गोसेवा और गोसम्मान केवल सनातन परंपरा की प्राथमिकता है? 286
गोमाता के कार्य में हम सब कैसे सहायता कर सकते हैं? 290
भारत की देसी गोमाता से प्राप्त हुए घी की उचित कीमत क्या होनी चाहिए? 293
साथ मिल कर एक आदर्श गाँव, आदर्श गो-संस्कृति का निर्माण करें 296
बंसी गीर गोशाला - भारत की यशस्वी गोसंस्कृति को पुनर्जीवित करने का प्रयास 300



प्रस्तावना

ॐ गं गणपतये नमः
ॐ श्री सरस्वत्यै नमः
ॐ श्री सुरभ्यै नमः

मित्रों, वन्दे मातरम्, वन्दे गोमातरम्।

मेरा नाम गोपाल सुतरिया है तथा अहमदाबाद, गुजरात में प्रस्थापित बंसी गीर गोशाला मेरा कार्यक्षेत्र है। आप सभी किसान भाइयों, गोपालकों और अन्य सभी भारत-माता की संतानों को मेरा हृदय से प्रणाम! हमारी पूजनीय देसी गोमाता की सेवा करते हुए जो ज्ञान और अनुभव मुझे प्राप्त हुए हैं उसे उनके आशीर्वाद से आप तक पहुँचाने का प्रयास आज इस पुस्तिका के माध्यम

से कर रहा हूँ। पूज्य गोमाता के सान्निध्य में जो मुझे अनुभूतियाँ हुई, उस आधार पर मैं कहना चाहता हूँ कि गोमाता के बिना कृषि और जीवन पूर्ण रूप से संभव ही नहीं है। हजारों वर्षों से भारत गोमाता पर आधारित होकर ही श्रेष्ठ रहा है और जब से गोमाता को हम मनुष्यों द्वारा कष्ट मिला है, तब से पूरे संसार को विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ा है।

इस पुस्तक में हम आध्यात्मिक, आयुर्वेदिक और वैज्ञानिक पक्षों के समन्वय से समाज को एक सकारात्मक संदेश देना चाहते हैं। पूज्य गोमाता ही हमारी सभी समस्याओं का समाधान हैं। गो आधारित आहार, कृषि और आयुर्वेद की सहायता से हम साथ मिल कर भारत की प्राचीन और यशस्वी गो संस्कृति का पुनः निर्माण कर सकते हैं। इस संभावना को वास्तविकता में परिवर्तित करने के लिए गो संस्कृति का पुनः निर्माण एक राष्ट्रव्यापी अभियान बन चुका है। इस अभियान में बड़ी संख्या में संत महात्मा, वैदिक विद्वान, आयुर्वेदाचार्य, कृषि वैज्ञानिक, सामाजिक संस्थाएं और गो-भक्त जुड़े हुए हैं। बंसी गीर गोशाला भी इस अभियान को सफल बनाने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है और हम भारत के सभी किसानों एवं नागरिकों को इसमें अपना योगदान देने के लिए और इसका लाभ लेने के लिए हृदय पूर्वक आमंत्रित करते हैं।

जैसी गोमाता की स्थिति वैसी हमारी स्थिति

हमारे वेदों में स्पष्ट वर्णन है कि "जैसी गोमाता की स्थिति वैसी हमारी स्थिति"। गोमाता को हमने घर से निकाला, उनको अपमानित किया, जूठा और बासी खाने के लिए मजबूर किया, उनकी संतानों को उनसे दूर किया, उनका शारीरिक शोषण किया, उनके प्राणों का भी मोल कर दिया। हमारे और हमारे पहले की कुछ पीढ़ियों के इन्हीं कर्मों के कारण आज हमारी यह दयनीय स्थिति बनी हुई है।

आज अधिकतर लोग कई प्रकार के रोगों से ग्रस्त हैं। जनता और सरकार कर्ज के बोझ से दबी हुई है, हमारा आहार अशुद्ध हो गया है, जीवन अल्प हो गया है, जीवन में आनंद और शांति का स्थान चिंताओं ने ले लिया है। हमारे बच्चे हमारा कहना नहीं मान रहे, जगह-जगह पर वृद्धाश्रम खुल रहे हैं। बाहर दोगुनी से अधिक कीमत चुकाने पर भी अशुद्ध, रसायण युक्त और शरीर एवं मन के लिए हानिकारक अन्न मिल रहा है। मेरे प्यारे भाइयों और पूजनीय माताओं! संभव है, गो माता पर सभी अत्याचार हमने न किए हो, परंतु जब वे अत्याचार हो रहे थे तब हम मौन तो थे न? इतिहास प्रमाण है कि अत्याचार के समय अगर हम मौन रहते हैं तो हम भी उन्हीं कर्मों के हिस्सेदार बनते हैं।

हमें यह समझना होगा कि गोमाता एक दिव्य जीव हैं, उनमें ३३ कोटि देवी-देवताओं का वास होता है। वह पूजनीय हैं और मात्र हमारे कल्याण हेतु इस पृथ्वी पर अवतरित हुई हैं। हम उन्हें समझें, हृदय से सम्मान दें और उनके शुभ-आशीष से अपना जीवन सफल बनाएँ। इस पुस्तक में हम समझेंगे कि कैसे आदर्श गोपालन और गो आधारित जीवन शैली से हम अपने जीवन और समाज में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।

गो-कृपा अमृतम् – वेद, आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान का समन्वय

गो आधारित खेती के अन्तर्गत पंचगव्य ओर आयुर्वेदिक औषधिओं के संयोजन से हमने गोमाता की कृपा से "गो-कृपा अमृतम् कल्चर" प्राप्त किया। इसके माध्यम से गो आधारित

कृषि को कार्यान्वित करना अत्यंत सरल बना है। हमारे गो कृषि के अभियान के अंतर्गत यह कल्चर हम गत ५ वर्षों से किसानों में निःशुल्क बाँट रहे हैं। इसके उपयोग से हमें उतने ही या अधिक उत्पादन के साथ कम समय में सदा के लिए यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) और पेस्टिसाईड्स (Pesticides) से मुक्ति मिल सकती है।

हमारे शास्त्रों में पंचगव्य को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है। पंचगव्य अर्थात् दूध, दही, घी, गोबर और गोमूत्र। यहाँ तक कहा गया है कि, इन पाँच गव्यों का जब एक साथ सेवन किया जाता है तो यह मनुष्य के पिछले जन्मों के कर्मों का भी क्षय कर सकता है। इसलिए पंचगव्य को महा-औषधि भी कहा गया है।

इस सत्य के आधार पर गो-कृपा अमृतम् की खोज प्रारंभ हुई। हमने विचार किया कि जो मनुष्यों के लिए काम करेगा, वह गोमाता के लिए भी काम करेगा, कृषि के लिए भी काम करेगा और सारी प्रकृति के लिए भी काम कर सकता है। इसके बाद हमने पीछे मुड़ कर नहीं देखा। हमारी गोशाला वर्ष २००६ से सक्रिय है। अंततः ७ वर्षों के विभिन्न प्रयोग के बाद, जिसमें ३ वर्ष के क्षेत्र परीक्षण भी शामिल थे, हमें गोमाता की कृपा से यह अमूल्य कल्चर प्राप्त हुआ।

२४-८-२०१९ शनिवार, श्रावण मास, कृष्ण पक्ष जन्माष्टमी के पवित्र दिवस पर गोतीर्थ विद्यापीठ, बंसी गीर गोशाला में परम पूज्य परमात्मानंद सरस्वतीजी के करकमलों द्वारा गो-कृपा अमृतम् का जनसमाज के लिए लोकार्पण किया गया। परम पूज्य स्वामीजी हिन्दू धर्म आचार्य सभा के संयोजक एवं महामंत्री के पद पर सेवा दे रहे हैं। स्वामीजी आर्ष विद्यामंदिर, राजकोट और शिवानंद आश्रम के अध्यक्ष हैं।

हमारे वेदों में श्याम कपिला, श्वेत कपिला, स्वर्ण कपिला, ताम्र कपिला सहित गौ माता के ग्यारह विभिन्न प्रकारों का वर्णन है और कहा गया है कि इनके गव्यों में विशेष औषधीय गुण होते हैं। तब हमने ४५० गोमाताओं के गोमूत्र की अलग-अलग जाँच करवाई और पाया कि सभी के रिपोर्ट भी अलग-अलग आए। आश्चर्य तो तब हुआ जब इन सभी रिपोर्ट के आधारित गोमूत्र में ५१०० प्रकार के कंपाउंड (Compound) प्राप्त हुए। आज तक दुनिया में एलोपैथी (Allopathy) में जितने भी पोषक तत्व स्वास्थ्य के लिए आवश्यक माने जाते हैं वह सब गोमूत्र में प्राकृतिक रूप से पाए गए। उदाहरण स्वरूप तांबा (कॉपर, copper), मेंगेनीज (manganese), गंधक (सल्फर, sulphur), स्टेरॉयड (steroids)। हमें पूर्ण विश्वास हुआ कि यह महा औषधि है, जिसका प्रमाण हमने विज्ञान के माध्यम से भी पाया।

हमें ज्ञात हुआ कि पाँच लाख में से एक ऐसी विशेष गोत्र की गोमाताओं के गव्यों में करीब ३००% स्वर्ण क्षार पाया जाता है। स्वर्ण के क्षार को महा-औषधि बताया गया है। यह स्वर्ण क्षार गोमय (गोबर), गोमूत्र और दूध में सुपाच्य स्वरूप में होते है, चाहे मनुष्य के लिए हो या चाहे पौधे के लिए हो। ऐसी कुछ गोमाताओं के पंचगव्य का जब हमने विश्लेषण किया, तो पाया कि उनके घी अलग निकले, उनके गोमूत्र अलग निकले और फिर उनको जब हमने किसी पौधे में या किसी गमले में डाला तो पाया कि पौधा बदल रहा है। पौधों की पत्तियों में जैसे निखार आ गया।

इन गव्यों और कुछ विशेष औषधियों के उपयोग से तैयार

हुए गो-कृपा अमृतम् बैकटेरियल कल्चर का हमने जहां भी उपयोग किया, वहाँ अचानक केंचुआ बड़ी मात्रा में पैदा होने लगे। केंचुआ अर्थात् जिसे हम गुजराती में अलसियां कहते हैं तथा अंग्रेजी में जिसे अर्थवर्म (Earthworm) कहते हैं और जो किसानों का सबसे बड़ा मित्र होता है। हमारे द्वारा किए जा रहे प्रयोगों से अल्प समय में केंचुआ बड़ी मात्रा में पैदा होने लगा और पौधों का रंग रूप बदलने लगा। उनको यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) या पेस्टिसाइड्स (Pesticides) की कहीं आवश्यकता नहीं लग रही थी, तब हमने इसमें अधिक प्रयोग करना प्रारंभ किया।

गो-कृपा अमृतम् आखिर है क्या?
वैज्ञानिक दृष्टिकोण से...

हमसे बार-बार पूछा जा रहा था कि यह गो-कृपा अमृतम् आखिर है क्या? तो उसका उत्तर यह है कि यह विशेष और दुर्लभ प्रजाति की देसी गौमाता के पंचगव्य का मिश्रण है। हमें पंचगव्य से अवश्य सकारात्मक परिणाम मिला परन्तु हम अन्य किसान भाइयों को यह सलाह नहीं दे सकते थे कि आप खेत में घी का प्रयोग कीजिए, क्योंकि हम जानते हैं कि खेत में घी का प्रयोग आर्थिक रूप से अनुकूल नहीं होगा। इस वास्तविकता को ध्यान में रखते हुए हमने प्रयोग करना जारी रखा था। हमें ऐसा कुछ समाधान चाहिए था जो सभी के लिए अनुकूल हो, और अंततः गोमाता ने अपनी कृपा हम सभी पर बरसा ही दी।

इसे समझने के लिए एक उदाहरण ले सकते हैं - जैसे दही में मित्र जीवाणु होते हैं जिसे प्रोबायोटिक बैक्टीरिया (Probiotic bacteria) कहते हैं। यह मित्र जीवाणु हमारे शरीर में पाचन का कार्य करते हैं और ऐसा करने से इन जीवाणुओं का जीवन पूर्ण होता है। दूसरे गव्य का उदाहरण है गोबर, जिसे गोमय भी कहते हैं। एक ग्राम गोमय में १०० करोड़ से ४००० करोड़ तक मित्र जीवाणु (Bacteria) होते हैं, जो हमारे शरीर के लिए भी अच्छे होते हैं। गोमय में कुछ रोगजनक (Pathogen) जीवाणु भी होते है। यह रोगजनक (Pathogen) जीवाणु हमारे लिए आशीर्वाद स्वरूप भी कार्य कर सकते हैं, जैसे कि टीकाकरण के लिए, हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए इत्यादि। पर यह सब शोध का विषय है।

हमारा पंचगव्य का प्रयोग निरंतर आगे बढ़ता गया। हमने गव्यों में से इन मित्र जीवाणु के मिश्रण को निकाला और पाया कि पंचगव्य जब एकसाथ एकत्र होते हैं तो वे रूप बदलते हैं, अलग-अलग गुणवत्ता बदलते हैं। उसमें से हमने अच्छे मित्र जीवाणु लिए और उनको २१ औषधियों के संग धीरे-धीरे समन्वित किया। आखिर में जो तैयार हुआ वह है 'गो-कृपा अमृतम्'।

गो-कृपा अमृतम् पाते ही हमारे प्रयास यही रहे कि सरल स्वरूप में उसे किसानों तक पहुँचाया जाए और वे सरलता से इसका उपयोग भी कर सकें। इसलिए हमारा आपसे अनुरोध है कि उपयोग की बताई गई विधि को अत्यंत सूक्ष्मता से समझें और अभ्यास करें। ध्यान रहे कोई भी चरण छूटे नहीं। यह विधि अत्यंत सरल है, किन्तु इसके सभी चरण को समुचित रूप से पूर्ण करने पर उत्तम परिणाम प्राप्त होते हैं।

गो आधारित कृषि की आर्थिक महत्ता, संक्षिप्त में...

हमारे कुछ कृषि वैज्ञानिकों ने 'गो-कृपा अमृतम्' का क्षेत्र में प्रयोग किया तो पाया कि गरमी में भी अचानक केंचुए और

Lady Beetle जिसे हम गुजराती में "दाडिया" कहते हैं, वे बड़ी मात्रा में पैदा होने लगे। इस परिणाम से प्रेरित होकर हमने गो-कृपा अमृतम् की जाँच NABL प्रमाणित प्रयोगशाला में करने का निर्णय लिया जिसके परिणाम अत्यंत सुंदर एवं आश्चर्यजनक थे। गो-कृपा अमृतम् की एक लीटर बोतल जब २०० लीटर पानी में मिलाई जाती है तो इस मिश्रण के एक मिली लीटर (1 ml) जल में गो-कृपा अमृतम् के जीवाणु की संख्या करीब ४९ लाख (4.9 million CFU's) होती है, जो एक हफ्ते में देसी गुड़ और देसी गोमाता के दुग्ध से बनी छाछ के उपयोग से ३.९ करोड (39 million CFU's per 1 ml) से ज्यादा हो जाती है। इस तरह अकल्पनीय ढंग से उनकी संख्या में वृद्धि पाई गई। सबसे अच्छी बात यह थी कि मित्र जीवाणु कि वृद्धि बहुत हो रही थी लेकिन रोगजनक बैक्टेरिया (Pathogen) को ज्यादा बढ़ने नहीं दे रहे थे, यही इसका सबसे बड़ा गुण है। बड़ी मात्रा में जब मित्र जीवाणु खेत में सक्रियता से कार्य कर रहे थे, तब हमने उनके DNA के अभ्यास हेतु वैज्ञानिक की मदद से इन जीवाणु के मेटाजीनोमिक (Metagenomic) रिपोर्ट निकलवाए। वैज्ञानिक द्वारा निकाले गए मेटाजीनोमिक (Metagenomic) रिपोर्ट के परिणाम इतने आश्चर्यजनक थे कि गोमाता के प्रति हमारी श्रद्धा और भी बढ़ गई।

इन सभी पाए गए मित्र जीवाणुमें से कुछ ऐसे है जो वायु से नाइट्रोजन (Nitrogen) लेकर वनस्पति को सुपाच्य स्वरूप में देते है। आधुनिक कृषि में नाइट्रोजन का मुख्य स्त्रोत होता है यूरिया (UREA), और सामान्यतः वायु में ७८% नाइट्रोजन उपलब्ध होता है। बाज़ार में मिलता यूरिया (UREA) फ़ैक्टरी में तैयार होता है, जहां वायु से नाइट्रोजन रासायनिक प्रक्रिया से बनाया जाता है। गो-कृपा अमृतम् में उपस्थित मित्र जीवाणु प्राकृतिक माध्यम से वायु से नाइट्रोजन लेकर पौधों तक पहुँचाते है और करीब ५ से ७ दिन के भीतर पौधों में परिवर्तन दिखने लगता है। यह देखकर ही समझ में आ जाता है क्योंकि उनके रंग बदलने लगते हैं इत्यादि। यही प्रक्रिया रसायण युक्त यूरिया (UREA) से भी देखी गई है। उसमें भी ५ से ७ दिनों में पौधों के रंग में परिवर्तन आने लगता है।

प्राकृतिक दृष्टिकोण से समझें तो यूरिया (UREA) के उपयोग से हमारी भूमि पर एक परत जम जाती है, जो भविष्य में उस भूमि को कठोर और बंजर बना देती है। जबकि गो-कृपा अमृतम् जमी हुई परत को तोड़ता है, उसे मुलायम बनाता है। गो-कृपा अमृतम् की एक और विशेषता यह है कि इसमें कुछ जीवाणु ऐसे हैं जो फोस्फोरस (Phosphorous) पर काम करते है, अर्थात् यह जीवाणु डीएपी (DAP) का कार्य कर सकते हैं। तो इसके उपयोग से डीएपी (DAP) की आवश्यकता भी नहीं रहती। गो-कृपा अमृतम् में ऐसे मित्र जीवाणु है जो पेस्टिसाइड्स (Pesticides) का कार्य करते हैं, यह किसानों के लिए अत्यंत सहायक होते हैं। यह मित्र जीवाणु उपज पर लगती अनावश्यक फंगस (Fungus) और विनाशकारी कीट को अपने द्वारा छोड़ी गई एन्जाइम (Enzymes) से नियंत्रण में रखते हैं।

हमें स्पष्ट हो रहा है कि आर्थिक दृष्टिकोण से हमारे राष्ट्र और किसान भाइयों को गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित खेती करने से बड़ा लाभ होगा। कृषि में प्रति वर्ष लगभग ३ लाख करोड़ रुपये से अधिक का खर्च है यूरिया (UREA)

का। इसके अलावा कई लाख करोड़ अन्य सिंथेटिक खाद्य पदार्थ और कीटनाशकों में खर्च होता है। यह सारा रुपया हमारे राष्ट्र और किसान भाइयों द्वारा खर्च होता है। इसके उपरांत, अप्राकृतिक खेती से कई प्रकार के रोगों का उद्भव होता है जिसके निवारण के पीछे हमारा देश और समग्र विश्व अरबों डॉलर का खर्च करता है। मनुष्य जीवन को ऐसे खर्च से भी गो आधारित खेती और गो आधारित जीवनशैली बचा सकती है।

गोमाता की दिव्य उपस्थिति से जीवन में सफलता

आज हम बंसी गीर गोशाला में गोमाता के सान्निध्य में उनके आशीर्वाद और मार्गदर्शन के साथ वैदिक गोपालन, गो आधारित आयुर्वेद और गो आधारित कृषि में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास कर रहे हैं। हमारी गतिविधियों में आज बड़ी संख्या में संत महात्मा, गो भक्त, वैदिक विद्वान, कृषि वैज्ञानिक, आयुर्वेदाचार्य और किसान संगठन हृदय से जुड़े हुए हैं। हमारे परिवार और गोशाला से जुड़े लोगों का अटूट विश्वास है कि यह सब गुरुजी श्री परमहंस हंसानंदतीर्थ दंडी स्वामी, परम कृपालु भगवान श्री कृष्ण (गोविंद) और दिव्य गोमाता की परिसर में सुदृढ़ उपस्थिति के कारण संभव हुआ है। मित्रों, इस पुस्तक के माध्यम से हम जो आपको बताने जा रहे हैं उसमें विज्ञान भी है, और धर्म भी।

यदि हम गोमाता को अपने घर लाते हैं तो उन्हें भी बड़े प्यार और सम्मान से रखना है। गोमाता हमारी गुरु-माता भी है, यह हमारा पोषण करती है और रक्षण भी। अतः जिस देखरेख की वह अधिकारी हैं वह तो उन्हें मिलनी ही चाहिये। हमने कई वर्ष पहले वैदिक गोपालन की शुरुआत की थी। प्रारंभ से प्रयत्न यही रहा कि वेदों में गोमाता के पालन का जो मार्गदर्शन है, वैसे ही उनको रखने की व्यवस्था भी करें।

हमारी गोशाला में गोमाता को बाँधा नहीं जाता। सभी गोमाता के नाम होते हैं और दोहन के समय उन्हें नाम से ही बुलाया जाता है। इसके साथ ही दोहन के समय गोमाता के केवल २ आँचलों से दूध लिया जाता है, और अन्य २ आँचल का दूध बछड़ा पीता है। गोमाता को आहार उनकी आवश्यकता अनुसार दिया जाता है। हमारे यहाँ उनके लिए आहार एवं पानी का प्रबंध हमेशा होता है, पर गोमाता उतना ही सेवन करती है जितनी उनकी क्षुधा होती है।

आप गोमाता की श्रद्धा से परिक्रमा कीजिए, ईश्वर के जिस स्वरूप को आप मानते हैं उनको गोमाता में देखने का प्रयत्न कीजिए, उसके समक्ष दीप प्रज्वलित कीजिए, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि गोमाता यह सब देखेगी और वह आप पर अपनी कृपा की वृष्टि कर देगी। जिस गो-कृपा अमृतम् की हम बात कर रहे हैं, जिसके इतने सुंदर परिणाम प्राप्त हुए हैं, यह हमें गोमाता ने ही दिया है और वह इतने वर्षों के वैदिक गोपालन का ही फल है। हम किसान हैं और धरती माता हमारा पोषण करती हैं। अतः जब भी आप खेत में प्रवेश करें तो उस भूमि को स्पर्श करके प्रणाम करें। अपनी संतानों को भी यही संस्कार दें। आप देखेंगे कि आपके समस्त कुल का उद्धार हो जाएगा।

हमारे परिचित कुछ आदिवासी भाइयों ने इसी तरह गोपालन और खेती करने का प्रयास किया। वे केवल २ आँचल का दूध ही लेते हैं, गोमाता को प्रसन्न रखते हैं, जिसके उनको सुंदर परिणाम मिलें है। केवल ६ महीने के भीतर ही उनके जीवन में बरकत आ गयी। परिणाम यह हुआ



कि अन्य आदिवासी भाई भी देसी गोमाता को अपना रहे हैं, उनकी सेवा कर रहे हैं। मेरी आपसे भी विनती है कि गो-कृपा अमृतम् से आपको परिणाम मिले तो आप भी देसी गोमाता को अपनाइए, उनकी सेवा कीजिए। यदि वे दूध नहीं देगी तो भी उनकी उपस्थिति आपको लाभ देगी, उनके गोबर और गोमूत्र से आपको खेती में उत्तम परिणाम मिलेंगे।

"उत्तम खेती, मध्यम व्यापार, कनिष्ठ नौकरी" - स्वप्न से वास्तविकता की ओर

हम किसान भाइयों को सरलता के साथ आगे बढ़ना है और देसी बीज के आधार पर और गोमाता की कृपा से इतनी बढ़िया फसल उगानी है कि जिसकी मांग सारी दुनिया में हो। प्राचीन भारत में माना जाता था कि "उत्तम खेती, मध्यम व्यापार, कनिष्ठ नौकरी"। इस सूत्र को हमें पुनः वास्तविकता में परिवर्तित करना है। भारत में ८०% से अधिक किसान दो एकड़ से कम भूमि पर खेती करते हैं। हम चाहते हैं कि उन किसान भाइयों को इसी पद्धति से पाँच एकड़ भूमि के तुल्य फसल मिले और उनका खर्च भी करीब ८०% तक कम हो जाए। वास्तविकता यह है कि किसान जब शहर में नौकरी के लिए जाता है, उसको नौकरी नहीं मिलती और यदि गाँव में रहता है तो आर्थिक व्यवस्था नहीं होती। एसी स्थिति में किसान जाए तो कहाँ जाए और करें तो क्या करें? तब हमें एक आशा की किरण गोमाता के श्री चरणों में दिखती है। गोमाता को केंद्र में रखकर वही किसान स्वाभिमान से खेती करते हुए आर्थिक रूप से संपन्न जीवन व्यतीत कर सकता है और इस तरह स्वाभिमान से आगे बढ़ रहे किसानों से एक नए भारत का निर्माण हो सकता है। इसलिए इस कार्य हेतु हम सब को एक होना होगा। शास्त्रों में कहा गया है कि "सङ्घे शक्ति कलौ युगे", अर्थात् कलियुग में एकता में ही शक्ति होती है।

मेरे प्यारे किसान भाइयों ! हमें गोमाता को अपने जीवन से जोड़ना है, इसी में हमारा और हमारी आने वाली पीढ़ी का कल्याण है। उनकी परिक्रमा करनी है, उनमें ईश्वर के दर्शन करने हैं, उनके चरण स्पर्श करने हैं। क्योंकि गोमाता प्रसन्न होगी तो सब अच्छा हो जाएगा और हमें ऐसा जीवन मिलेगा जिसकी कल्पना हमारी पिछली पीढ़ियों ने भी नहीं की होगी।

आखिर में मैं इतना कहूँगा कि यह पुस्तक ईश्वर के आशीर्वाद और विद्वानों के मार्गदर्शन से संभव हुआ है। हमें आशा है कि देश और विश्व के कल्याण हेतु यह पुस्तक सहायक बनेगा। लेकिन गोशाला, कृषि, विद्यापीठ और अन्य कार्यों से कुछ समय निकाल कर लिखी गई इस पुस्तक में निश्चित रूप से एक से अधिक भूल हो सकती है। हमारी बिनती है कि पुस्तक पढ़ते समय हमारे भाव और उद्देश्य को ध्यान में रखें, और ऐसे सभी दोषों को आप मेरे अपने समझ कर मुझे क्षमा करें।

श्री गोपालभाई सुतरिया
संस्थापक,
बंसी गीर गोशाला एवं गोतीर्थ विधापीठ



कृतज्ञता संदेश

यह पुस्तक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए, मैं सबसे पहले गोमाता, गुरु और गोविंद को हृदय से याद करके उनकी उपस्थिति और आशीर्वाद के लिए उनका धन्यवाद करता हूँ। मैं भगवान धन्वंतरि और भगवान अश्विनी को भक्ति के साथ नमस्कार करता हूं। मैं श्री राजीव दीक्षित जी को धन्यवाद देना चाहता हूँ जिन्होंने मुझे जीवन भर प्रेरित किया। वे हमेशा हमारे हृदय में जीवित रहेंगे और उनके स्वप्न को साकार करने के लिए हम सदैव कार्यरत रहेंगे।

मैं कृतज्ञ हूँ समस्त पूज्य संत, साधु और महात्मा समुदाय का, जो धर्म और वेद के ज्ञान को संभाले हुए हैं और हमारे जीवन और कार्य को अपना दिव्य आशीर्वाद देते रहे हैं। यह कार्य देश-भक्तों और गो-भक्तों के योगदान से संभव हुआ है। मैं उनका भी धन्यवाद करता हूं। मैं उन सभी आयुर्वेदाचार्यों का आभारी हूं जो गो आधारित आयुर्वेद को पुनर्जीवित करने के हर संभव प्रयास कर रहे हैं और उन सभी ग्रामीण वैद्यों का जिन्होंने मुझे बहुत कुछ सिखाया है।

मैं उन सभी किसानों का भी धन्यवाद करता हूँ जिन्होंने हमारे कार्य का श्रद्धा पूर्वक स्वीकार किया और अपनी भूमि में गो-कृपा कृषि पद्धति को कार्यान्वित करके अन्य किसानों को प्रेरित किया और उनकी सहायता भी की। ऐसे बहुत सारे गोप्रेमी हैं जिन्होंने इस अभियान को अपने समर्थन से सशक्त किया।

मैं सभी देशभक्त संगठनों और राजीव दीक्षित जी के कार्यकर्ताओं के साथ-साथ भारतीय गोवंश रक्षा संवर्धन परिषद के प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करना चाहता हूं, जिन्होंने हमेशा हम ओर अपना आशीर्वाद बनाए रखा, और गो-कृपा अमृतम् के माध्यम से समृद्ध किसान योजना को गांव-गांव में फैला रहे हैं।

मैं सरकारी प्रशासन, कृषि वैज्ञानिकों, KVK केंद्र के संचालक, ATMA परियोजना के अधिकारियों, कृषि विश्वविद्यालयों और लोकशालाओं को भी धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से मेरे विचार का समर्थन किया और बहुत सहायता प्रदान की।

मैं हमारे गोतीर्थ विद्यापीठ के आचार्यों और छात्रों को भी धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने इस पुस्तक में महत्वपूर्ण योगदान और मार्गदर्शन दिया है। मैं हमारी गोशाला के कर्मचारियों का आभारी हूँ जिन्होंने वैदिक विचार और आधुनिक विज्ञान के संयोजन के साथ गोशाला में आदर्श गोपालन का उदाहरण प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। मैं धन्यवाद करता हूँ बंसी गीर गौवेद और सूर्यन ऑर्गेनिक के सदस्यों का जिन्होंने हमारे कार्य और इस पुस्तक में महत्वपूर्ण सहकार दिया।

मैं अपने परिवार का धन्यवाद करता हूँ और अपने माता और पिता को हृदय से नमन करता हूं। सत्य और नीति के मार्ग पर चलने का आत्म-विश्वास हमें सर्व प्रथम हमारे दादाजी श्री गोविंदभाई सुतरिया से प्राप्त हुआ। हमारे पिताजी श्री गगजीभई सुतरिया हमारे लिए कार्य दक्षता तथा समाज सेवा का उत्कृष्ट उदाहरण हैं। हमारी माताजी श्रीमती वसंतबेन सुतरिया का अनंत प्रेम और मातृत्व हमें हर चुनौती का सकारात्मक रूप से सामना करने के लिए प्रेरणा एवं शक्ति प्रदान करता है। मैं अपने छोटे भाई श्री गोपेशभाई सुतरिया को धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने हमने साथ मिल कर जो स्वप्न देखे उन्हें साकार करने के लिए मूकसेवक बन कर महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे है। गोपेशभाई के नेतृत्व में हमारा कार्यालय और उसके सदस्य इस अभियान की संगठनात्मक और वित्तीय रीढ़ हैं। गौवेद और सूर्यन ऑर्गेनिक के माध्यम से गो आधारित उत्पादों को लोगों तक पहुंचाने के लिए तथा इस अभियान में अपना सशक्त समर्थन एवं सक्रिय योगदान देने के लिए मैं हमारे परिवार से श्रीमती केवलबेन सुतरिया और श्रीमती निरालीबेन सुतरिया को हृदय से धन्यवाद देना चाहता हूं।

में धन्यवाद करता हूँ श्री संदीपभाई पंड्या का जिन्होंने हमारे परिसर में उपलब्ध ज्ञान और अनुभवों को समग्र देश में प्रसारित करने के भाव से देश और गोमाता की सेवा में इस पुस्तक की परियोजना का उत्तरदायित्व उठाया। अंत में, मैं उन सभी को धन्यवाद देना चाहता हूं जिन्होंने इस कार्य में प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से योगदान दिया है। सब का व्यक्तिगत उल्लेख संभव नहीं जिसके लिए मैं क्षमा प्रार्थी हूँ। यह पुस्तक ईश्वर के आशीर्वाद और विद्वानों के मार्गदर्शन से संभव हुआ है। हमें आशा है कि देश और विश्व के कल्याण हेतु यह पुस्तक सहायक सिद्ध होगा।

जय गोमाता,

गोपाल सुतरिया

बंसी गीर गोशाला एवं गोतीर्थ विद्यापीठ

गो-कृपा अमृतम् का कृषि क्षेत्र में प्रभाव

फसल में सफल परिणाम

65+

मिट्टी के प्रकार जिसमें परिणाम

10

सक्रिय राज्य

22

कृषि समुदाय

7,00,000+

1 ग्राम मिट्टी में जीवाणु
की मात्रा (1980)

2 करोड़+

1 ग्राम मिट्टी में जीवाणु की
मात्रा (वर्तमान)

<40 लाख

1 मिली गो-कृपा अमृतम् में मित्र जीवाणु

49 लाख

7 दिनों में मित्र जीवाणु की संख्या
(गुड और देसी गोमाता की छाछ के साथ)

3.9 करोड़

गो-कृपा में विविध मित्र जीवाणुओं के प्रकार

70+

गो-कृपा अमृतम् कल्चर की क़ीमत

0.00 रुपए

गो-कृपा अमृतम् - किसान को
1 लीटर बनाने में खर्च

0.50 रुपए

गोमाता / एकड़ (अनुशंसित)

1-2 गोमाता



गोमाता के आशीर्वाद से सरल और सहज कृषि

इस विभाग में आप सीखेंगे

सरल, सफल और
समृद्ध खेती की रीत

गो-कृपा कृषि का ठोस
वैज्ञानिक आधार

खेती में मित्र जीव
बेकटेरिया का महत्व

पौधों में प्रकृतिक वृद्धि
एवं रोग नियंत्रण

1
खंड पहला

गो-कृपा कृषि पद्धति - ५ सरल और सहज चरणों में

वेदों में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि जैसी गोमाता की स्थिति वैसी हमारी स्थिति। हमारे गुरुदेव भी स्पष्ट रूप से कहते थे कि जब तक गाय और किसान दुःखी हैं तब तक देश कभी खुश नहीं रह सकता। अनेक विचार, अनुसंधान और परीक्षण के बाद, गुरु, गोविंद और गोमाता के आशीर्वाद से, हमने एक बहुत ही सरल और अल्प व्यय वाली पद्धति विकसित की है। हमारा विश्वास है कि यह पद्धति किसी भी किसान को आत्म-सम्मान के साथ सफलता पूर्वक खेती करने में सक्षम बनाएगी। इस विधि को गोमाता के प्रसाद रूप गो-कृपा अमृतम् बैक्टेरियल कल्चर की मदद से संभव बनाया गया है, इसलिए हमने इसे "गो-कृपा कृषि पद्धति" का नाम दिया है।

किसानों से विनती है कि इस पद्धति का नीचे दिए गए विवरण अनुसार सटीक रूप से अनुकरण करें। इस पद्धति के किसी भी चरण में कोई भी चूक न हो इसका विशेष रूप से ध्यान रखें। जैसे अगर आपसे कहा जाए कि एक एकड़ जमीन में २ थैली यूरिया डालना है तो आप कभी २ थैली से कम डालेंगे क्या? नहीं न? तो हम गोबर की जितनी मात्रा अनुशंसित करें आप अचूक उतना ही या उससे अधिक गोबर का प्रयोग करें। गो-कृपा कृषि पद्धति के सही क्रियान्वयन के बहुत सारे लाभ हो सकते हैं, लेकिन हमारी पद्धति का समुचित और सही अनुकरण आवश्यक है।

आप से यह भी अनुरोध है कि हमारा कभी भी आँख बंद करके विश्वास न करें। शुरू में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग अपनी ज़मीन के एक छोटे से भाग में ही करें। इस तरह आप स्वयं ही इस पद्धति का वैज्ञानिक रूप से परीक्षण कर सकेंगे और आप वर्तमान में जो भी पद्धति का अनुकरण कर रहे हैं उसके परिणामों के साथ गो कृपा अमृतम् से संभव गो आधारित कृषि के परिणामों से निष्पक्ष तुलना कर सकेंगे। गो कृपा अमृतम् के परिणाम देखने के बाद अपनी शेष ज़मीन पर इसका प्रयोग करें। गो कृपा अमृतम् के उचित प्रयोग से कोई हानि नहीं है। अगर आपको सही परिणाम न मिले तो हमारा संपर्क अवश्य करें ताकि हम आपका योग्य मार्गदर्शन करने का प्रयास कर सकें।

संक्षिप्त में गो-कृपा अमृतम् के लाभ इस प्रकार हैं -

१) धरती में मित्र सूक्ष्म कीटाणुओं का संचार करता है - वनस्पति की रोग प्रतिकारक शक्ति और गुणवत्ता बढ़ाता है।

२) वनस्पति को सुपाच्य स्वरूप में पोषक तत्व उपलब्ध कराता है और केंचुए की वृद्धि करता है।

३) धरती ज़्यादा नरम बनती है - बारिश का पानी ज़्यादा अच्छी तरह से सोख लेती है और समय के साथ खेती में पानी की आवश्यकता कम होती है। धरती में भू-जल का स्तर बढ़ता है।

४) किसान कम से कम खर्च कर के स्वाभिमान से गो आधारित खेती कर सकता है। यह सभी प्रकार की फसलों में बहुत उपयोगी है।

गो-कृपा अमृतम् भारत के किसानों को निःशुल्क दिया जा रहा है। अगर इस उत्पाद के लिए कोई धन राशि लेता है तो हम उस पर कानूनी कार्यवाही करेंगे। गो-कृपा अमृतम् दिव्य

गोमाता की कृपा है। हमारी नम्र विनती है कि हम इस वस्तु का प्रयोग गोमाता को वंदन करके करें और समृद्ध बनें।

पहला चरण (Step 1)

गो-कृपा अमृतम् की वृद्धि कैसे करेंगे?

» पहले चरण में २०० लीटर पानी का एक ड्रम लें। अच्छी तरह साफ करके ड्रम में २०० लीटर पानी भर दें। ध्यान रखें ड्रम एकदम साफ होना चाहिये। अंदर कोई तेल या केमिकल कुछ लगा नहीं होना चाहिये। अब ड्रम में १ लीटर गो-कृपा अमृतम् डाल दें।

» एक बाल्टी में थोड़ा पानी लेकर उसमें २ किलो देसी (बिना केमिकल वाला) गुड़ मिलाकर घोल दें] गुड़ का पानी बनाकर इस २०० लीटर पानी में डाल दें।

» देशी गोमाता के दुग्ध से प्राप्त २ लीटर ताजी छाछ लें। इसे भी ड्रम में मिला दें। हम जब भी दूध, दही, छाछ, गोमूत्र या गोबर की बात करते हैं तो समझ लीजिए की हम देसी गोमाता के गव्यों की ही बात कर रहे हैं, विदेशी गाय, भेंस, इत्यादि की नहीं। इसलिए ताजी छाछ सिर्फ देसी गोमाता की ही लें क्योंकि विदेशी गाय या भेंस के बैक्टीरिया अलग होते हैं। डेरी की छाछ का तो कल्चर सर्वथा भिन्न होता है। अतः उसे भी नहीं लेना है।

» इस ड्रम को किसी पेड़ की छांव के नीचे रख दें और उसे सूती कपड़े से ढंक दें ताकि अंदर कोई जीव या कचरा न पड़े। अगर कोई पेड़ नहीं है तो ग्रीन नेट के नीचे रख सकते हैं। वर्षा ऋतु में इसे बारिश के पानी से बचा कर रखना आवश्यक है।

» साफ-सुथरी लकड़ी से प्रति दिन ५ मिनट घड़ी की दिशा

छाछ बनाने की रीत - देसी गोमाता के दूध से मिलाए हुए १ लीटर दही में २ लीटर पानी डालकर बिलोना करके मक्खन प्राप्त करें। बची हुए छाछ गो-कृपा कृषि में उपयोग हेतु श्रेष्ठ है।



पहला चरण (1st step) - गो-कृपा अमृतम द्विगुणित करने की विधि

में हिलाएँ। ५ से ७ दिन में आपका गो-कृपा अमृतम् तैयार हो जाएगा। अगर आपको हर रोज इसे हिलाने में दिक्कत हो रही हो तो मछली घर में हवा छोड़ने वाला २०० से ३०० रुपये का एक छोटा सा मशीन आता है। इसे ड्रम पर लगा देंगे तो एक हफ्ते से कम समय में भी गो- कृपा अमृतम् कल्चर तैयार हो सकता है।

जैसे दही के जामन से आप और अधिक दही बना सकते हैं वैसे ही इस जामन के उपयोग से आप और गो-कृपा अमृतम् बना सकते हैं। इस ड्रम में से गो-कृपा अमृतम् उपयोग करते-करते सिर्फ १० लीटर जब बचता है तो फिर से उसमें २०० लीटर पानी, २ किलो देसी गुड़ का पानी और २ लीटर देसी गोमाता से प्राप्त हुई ताजी छाछ डाल दें। एक हफ्ते में वह पुनः २०० लीटर बन जाएगा।

इस मिश्रण का उपयोग कभी भी किया जा सकता है। ७ दिन के बाद, १ महीने के बाद, २ महीने, ६ महीने,----हमने तो १ साल पुराना भी उपयोग करके देखा है, इसकी प्रभावशीलता कम नहीं होती है। लेकिन यदि महीनों वह किसी पेड़ के नीचे पड़ा रहा है तो आपको हर महीने उसमें १ किलो देसी (बिना केमिकल वाला) गुड़ और १ लीटर देसी गोमाता की ताज़ा छाछ डालना अतिआवश्यक है ताकि इसमें उपस्थित बेकटेरिया को खुराक मिलता रहे।

इस कल्चर में रोग जनक किटाणु नियंत्रित (suppressed) अवस्था में रहते हैं। एनएबीएल मान्य (NABL accredited) लेबोरेटरी में कल्चर को ३ साल रखने के बाद कराए गए मेटाजिनॉमिक (metagenomic) टेस्ट में भी हमने रोग जनक किटाणु को नियंत्रित रूप (१% से कम मात्रा) में पाया है। इसीलिए आप इस कल्चर का निश्चिंत होकर देसी गाय के गोबर, छाछ और देसी गुड के साथ प्रयोग कर सकते हैं।

गो-कृपा अमृतम् साल में ४ बार रंग बदलता है। कभी पुराना हो गया तो हरा, लाल या फिर थोड़ा काला रंग भी पड़ सकता है, लेकिन गुण नहीं बदलता है। अतः रंग बदलना चिंता का विषय नहीं है। कभी अंदर छोटे-मोटे जीव भी पनप सकते हैं तो उसको छान के खेत में उपयोग कर सकते हैं।

इसी प्रकार उसकी खुशबू थोड़ी अलग-अलग हो सकती है लेकिन गुण नहीं बदलता है। कभी उसमें से थोड़ी सी बदबू भी आ सकती है और कभी-कभी बुलबुले भी आ सकते हैं। ऊपर हल्की सी जारी भी हो सकती हैं। अगर जारी न भी हो तो भी चिंता का विषय नहीं है, क्योंकि उसका गुण बदलता नहीं है।

जैसे हमारा दही का जामन अगर खराब हो जाता है तो हम पड़ोस से दूसरा जामन मांग लेते हैं, उसी तरह अगर आपको कभी लगे की आपका गो कृपा अमृतम् कल्चर अप्रभावी हो गया है तो आप दूसरे किसान मित्र से यह कल्चर लेके अपना काम चला सकते हैं। हो सके तो मधर कल्चर का ड्रम किसी कमरे में अलग ही रखिए और हर बार उसी में से खेत में उपयोग के लिए अपना द्रावण तैयार करें और उसी में से दूसरे किसान मित्रों को भी दें।

विशेष सावधानी - आपको हम से या किसी अन्य किसान या संस्था से जब गो-कृपा अमृतम् प्राप्त होता है तो ध्यान रखें की बॉटल के ढक्कन में छेद हो। बैक्टीरिया को जीवित रहने के लिए हवा मिलना अति आवश्यक है। इसी तरह जब आप अन्य किसान को गो-कृपा अमृतम् देते हैं तो बॉटल के ढक्कन में छेद करके ही दें।

दूसरा चरण (Step 2)

गो-कृपा अमृतम् से देसी गाय का गोबर कंपोस्ट करने की विधि

» १००० किलो गोबर की २ फीट ऊंची और २.५ फीट चौड़ी लंबी लाइन कर दीजिए। जब हम गोबर की बात करते हैं तो देसी गोमाता का गोबर ही लेना है, क्योंकि केवल देसी गोमाता के गोबर में ही १२०० से अधिक कंपाउंड (compound) होते हैं और देसी गोमाता के गोमूत्र में ही ५१०० से अधिक कंपाउंड होते हैं। इतने अधिक पोषक तत्व विदेशी गाय, बकरी या भेंस के गोबर में या सूखे पत्तों में उपस्थित नहीं होते।

» इस लाइन के ऊपर बंबू से अलग-अलग जगह पर ज्यादा से ज्यादा छेद बना दीजिए और ऊपर १०० लीटर गो-कृपा अमृतम् छिड़क दीजिए और इसमें नमी बनाए रखिए। या आप इसके ऊपर ड्रिप भी लगा सकते हैं। हर 15 दिन के अंतराल में गोबर को पलटा कर वापिस छेद करके गौ कृपा अमृतम् डालें।

» और यह किसी पेड़ की छांव में आपको लाइन लगानी है या फिर ग्रीन नेट लगाकर के नीचे रख सकते हैं। सिर्फ ६० दिन में उत्तम गुणवत्ता वाला खाद बन जाएगा। अगर उससे जल्दी भी आपको चाहिये तो उसको खाप लगा कर के थोड़ा गो-कृपा अमृतम् वापस अंदर डालते जाइए और उलट-पलट करते रहिए।

» ऊपर दिया गया विवरण देसी गोमाता के गोबर से सूखा खाद बनाने के लिए उपयोगी है। कई बार किसानों के पास कंपोस्ट खाद तैयार नहीं होता, तो ऐसे समय गोबर गैस की स्लरी गो-कृपा अमृतम् के साथ मिला कर पानी के साथ खेत में बहा सकते हैं। इससे भी हमने उत्कृष्ट परिणाम देखे हैं।

» यदि आपके पास गोबर गैस की स्लरी नहीं है, तो जहां से आपका पानी बहता है वहाँ छाँव में एक गड्ढा बना के उसमें प्लास्टिक बिछा दीजिए। फिर उसमें आप गोबर, पानी और बड़ी मात्रा में गो-कृपा अमृतम् डाल दीजिए। इसे आप प्लास्टिक से ढंक कर रख दीजिए। २५-३० दिन के बाद ठंडी प्रक्रिया (cold-process) से उत्तम खाद तैयार हो जाएगा।

» इसे अपने खेत में पानी के साथ बहा दीजिए। स्लरी को आप ट्रैक्टर या मड़-पम्प के उपयोग से भी बहा सकते हैं। खाद तैयार करने के लिए आप हमेशा इस व्यवस्था का उपयोग कर सकते हैं। इस तरह भी देसी गोमाता के गोबर का सबसे अच्छा उपयोग होगा।

» देसी गाय के गोबर के साथ खेत के सूखे घास या पत्ते भी कंपोस्ट बनाने के लिए उपयोग किये जा सकते हैं। अगर आपके खेत में या उसकी सीमा में अलग-अलग पेड़ लगे हुए हैं तो आप उसके सूखे पत्तों को गोबर के साथ कंपोस्ट करके खाद बनाने में उपयोग करेंगे तो इन अलग-अलग पत्तों के माइक्रोन्यूटरिशन (micronutrition) का लाभ भी पौधों को अच्छी तरह से मिलेगा। यह खाद ठंडी प्रक्रिया (cold-process) से बनेगा जिसके परिणाम स्वरूप बहुत ही सरलता से सुपाच्य स्वरूप में माइक्रोन्यूटरिशन बने रहेंगे।

» हम एक एकड़ ज़मीन के लिए एक गोमाता रखने की

सलाह देते हैं। अगर आप को लगता है कि एक गोमाता को पालना महंगा है तो ऐसा नहीं है। आज जो आप खर्च यूरिया, डीएपी, इत्यादि में करते हैं वह आप गोमाता के खाने पीने की व्यवस्था पर खर्च कर सकते हैं जिसके बदले में आपको खेती के लिए सर्वश्रेष्ठ सामग्री गोबर और गोमूत्र प्राप्त होंगे। एक गोमाता वर्ष में कम से कम ४ टन गोबर देती है और ८००० लीटर गोमूत्र देती है। अगर छोटी नस्ल की गोमाता है तो २ गाय का गोबर पर्याप्त होगा। साधारण फसलों के लिए प्रति एकड़ ४-८ टन प्रति वर्ष गोबर की आवश्यकता होती है और गन्ना, आलु जैसी फसलों के लिए कम से कम १० टन गोबर की आवश्यकता होती है।

» इसके उपरांत, अगर आप मूँगफली, गेहूँ, चना, इत्यादि उगाते हैं तो एक एकड़ से २ गोमाता को खिला सकें उतने पत्ते तो आपको मिल ही जाएंगे। अगर आप एरंड या कपास की खेती करते हैं जिसके पत्ते आप गोमाता को नहीं खिला सकते, तो अपने खेत की सीमा में आप गोमाता को खिलाने के लिए सहजन (सरगवा या ड्रम स्टिक), जींजवा और नेपियर उगा सकते हैं। आप वीडीसाइड का उपयोग न करके खरपतवार या जंगली घास अपनी गोमाता को खिला सकते हैं।






दूसरा चरण (Step 2) - देसी गाय का गोबर कंपोस्ट करने की विधि

» यदि फिर भी आप को गोमाता रखना कठिन लग रहा है तो आप अपने खेत के पत्ते किसी नजदीकी गोशाला को देकर उनसे गोबर प्राप्त कर सकते हैं।

विशेष ध्यान - यह गो-कृपा अमृतम् द्वारा कंपोस्ट हुआ खाद आपको खेत के चास में डालना है। चास में डालेंगे तो आसपास की खरपतवार को खाद्य नहीं मिलेगा, वह धीरे-धीरे नियंत्रित होंगे और जिसको देना है उसी को खाद मिलेगा। अगर हो सके तो खाद को कभी भी धूप में खुला न डालें। धूप में खुला छोड़ने से उसकी गुणवत्ता कम होने लगती है, काफी कंपाउंड नष्ट हो सकते हैं। खाद को ढकने के लिए उसके ऊपर थोड़ी मिट्टी या सूखे पत्ते भी लगा सकते हैं। बारिश के पहले या बुवाई के १० से १५ दिन पहले ही खाद डालें, ताकि खाद खेत में अधिक दिन तक पड़ा न रहे और वनस्पति को सही समय पर उपलब्ध हो।

तीसरा चरण (Step 3)

गो-कृपा अमृतम् खेत में कैसे और कितना डालना है?

» पहली बार प्रति एकड़ १००० लीटर गो-कृपा अमृतम् पानी के साथ बहा देना है, चाहे कोई भी फसल आपने लगाई









तीसरा चरण (Step 3)

गो-कृपा अमृतम् खेत में देने की विधि

हो। इसके द्वारा २० से ३० साल से भी पुरानी यूरिया की परत जमी हुई होगी तो बैक्टीरिया उसे तोड़ कर पूरी भूमि को नरम बनाना चालू कर देंगे।

» उसके बाद हर पानी में कम से कम ६०० लीटर प्रति एकड़



गोबर गैस की स्लरी गो-कृपा अमृतम् के साथ मिला कर पानी के साथ खेत में बहा सकते हैं



बहा देना है। इसका अर्थ यह है कि खेत में हर महीने कुल मिला कर १५००-२००० लीटर प्रति एकड़ गो-कृपा अमृतम् जाना चाहिये।

» इसे और स्पष्ट रूप से समझें तो अगर आपकी काली मिट्टी है और आप खेत में महीने में दो ही बार पानी देते हैं तो हर पानी के साथ १००० लीटर गो-कृपा अमृतम् देना है। वैसे ही अगर आप महीने में तीन बार पानी देते हैं तो पानी के साथ हर बार प्रति एकड़ ७०० लीटर गो-कृपा अमृतम् देना चाहिये, अगर चार बार पानी देते हैं तो हर बार ५०० लीटर और अगर आप महीने में ५ बार पानी देते हैं तो हर बार पानी के साथ प्रति एकड़ ४०० लीटर गो-कृपा अमृतम् देना चाहिये।

» अगर आप ड्रिप से देते हैं तो भी गो-कृपा अमृतम् देना काफी सरल है। इसे छानने की आवश्यकता नहीं है। सीधा वेंचुरी लगा देंगे तो ड्रिप में बहुत सहजता से बैक्टीरिया बह जाएगा। बैक्टीरिया की वजह से ड्रिप में क्षार जमने की समस्या भी कम हो जाएगी। उसी तरह गो कृपा अमृतम् स्प्रिंकलर और फ़्लड इरीगेशन से भी बहुत आसानी से दे सकते हैं।

» इसको ड्रिप में भी वेंचुरी लगा कर के आप दे सकते हैं, स्प्रिंकलर के फव्वारे में भी बहुत सरलता से इसका उपयोग वेंचुरी के द्वारा हो सकता है। फ़्लड इरीगेशन मतलब धोरीये में पानी सीधा बहाते है तो उसमें भी आप चकली चालू करके सीधा ड्रम में पानी के साथ बहा सकते हैं।

चौथा चरण (Step 4)

कीट नियंत्रक के रूप में इसका कैसे उपयोग करें?

» २ लीटर गो-कृपा अमृतम्, २-३ लिटर देशी गोमाता की ताजी छाछ और बाकी का पानी लेकर १५ लिटर का पम्प तैयार करें। लगभग एक एकड़ में १०-१५ पम्प आवश्यकता अनुसार हर हफ्ते डाल देना है।

» अगर आपका कोई फसल जटिल है जैसे भिंडी, मिर्ची आदि तो उसमें हर दो-तीन दिन में केमिकल का उपयोग होता है। उसकी जगह हर दो-तीन दिन पर गो-कृपा अमृतम् का स्प्रे कर देना है।

» जैसा कि हमने आयुर्वेद से सीखा है कि हो सके तो ऐसी परिस्थिति का निर्माण हो की रोग आए ही नहीं। गो-कृपा अमृतम् का स्प्रे या छिड़काव इसी दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण है। इसमें ऐसे बैक्टीरिया है जो अपने शरीर से ऐसे एन्ज़ाइम या रस छोड़ते हैं जिसकी वजह से बेकाम के कीट और







चौथा चरण (Step 4)

गो-कृपा अमृतम् का किट नियंत्रक के रूप में उपयोग।

कीटाणु वनस्पति से दूर भागते हैं। इसलिए ऊपर दी गई पद्धति से गो-कृपा अमृतम् का नियमित छिड़काव करना आवश्यक और लाभदायक है।

» इसे पौधे के जीवन काल के कौन से चरण (स्टेज) पर डालना है? जैसे अभी बुवाई हुई है उससे पहले इस को बीज के पड देने में भी उपयोग कर सकते हैं, बीज संस्कार में भी उपयोग कर सकते है, बुवाई के समय, १५ दिन की फसल, फ्लावरिंग स्टेज (जब फूल आते हैं), फल का स्टेज, कटिंग का स्टेज, कभी भी किसान मित्र डाल सकते हैं। इसके कोई साइड इफेक्ट या अनचाहा असर नहीं है।

पाँचवाँ चरण (Step 5)

आपात कालीन कीट नियंत्रण

कभी-कभी किसी फसल में बहुत जटिल रोग आ जाते हैं जो सिर्फ २ लीटर गो-कृपा अमृतम् से नहीं जाते। एसी आपात कालीन (इमरजेंसी) परिस्थिति में आप नीचे दी गई विधि का प्रयोग कर सकते हैं।

» आपके खेत में कहीं मटके में या ड्रम के अंदर देसी गोमाता से प्राप्त हुई छाछ भर के रख दीजिए। इसके अंदर तांबे के टुकड़े (कॉपर) डाल दीजिये (जैसे कोई छोटा बर्तन, वायर, आदि)।

» उसको पुरानी होने दीजिए। ४० दिन के बाद पुरानी छाछ तैयार हो जाएगी और इस छाछ में तांबे के गुण आ जाएंगे।

» १५ लीटर के पम्प में २०० ml से लेकर २ लीटर जितनी ४०-दिन से अधिक पुरानी तांबे वाली छाछ लेनी है, २ लीटर गो-कृपा अमृतम् लेना है और २०० ml से लेकर २ लीटर देसी गोमाता का ताजा गोमूत्र लेना है। गोमूत्र

ताजा ही लेना है। और बाकी का ९ से १२.६ लीटर पानी मिला के प्रयोग करें।

» **सावधानी** – पुरानी छाछ तेज होने से इस चरण का विवेक पूर्वक उपयोग करें। सामान्यतः पुरानी छाछ और ताज़ा गोमूत्र छोटे पौधों के लिए आप कम मात्रा में प्रयोग करें और बड़े पौधों और वृक्षों के लिए अधिक मात्रा में लें। पुरानी छाछ और ताज़ा गोमूत्र की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं और २-२ लीटर तक प्रयोग कर सकते हैं। सबसे पहले १०-२० पौधों पर प्रयोग करें। जब आपको सटीक परिणाम दिखाई दे तब आप पूरे खेत में उपयोग कर सकते हैं।

» यदि इस से आपको संतोष कारक परिणाम नहीं मिलता है तो आप गो-कृपा अमृतम् और ४० दिन पुरानी तांबे वाली छाछ और ताज़े गोमूत्र के साथ लहसुन और मिर्ची भी जोड़ सकते हैं। जैसे ही कीट या बीमारी नियंत्रण में आ जाती है, तुरंत इस प्रयोग को रोक दें और चौथे चरण के अनुसार स्प्रे करें।

» कभी कभार आपके फसल में बहुत फंगस लगी है या पत्ते के ऊपर वायरस लगा हुआ है तो इसे छिड़कने से शायद कुछ पत्ते मुरझा जाए, लेकिन वापस उसमें से नए पत्ते आ जाएंगे। इसलिए यह चिंता का विषय नहीं है।

» **अति जटिल रोग एवं कीट का नियंत्रण** – कभी-कभी कुछ अति जटिल रोग और कीट केवल गो-कृपा अमृतम् और छाछ से नियंत्रित नहीं होते। ऐसी परिस्थिति में एक अनुभूत प्रयोग अत्यंत उपयोगी हो सकता है। २०० ग्राम राख (देसी गोमाता के गोबर से प्राप्त हो तो अधिक अच्छा है) लेकर बाकी का पानी मिला कर इस मिश्रण को कपड़े से छान लें ताकि राख के बड़े कण पम्प के प्रवाह को अवरोधित न करें। १५ लीटर के इस तरह तैयार हुए पम्प से फसल पर स्प्रे करें। और भी उत्कृष्ट परिणामों के लिए १० ग्राम जितना सरसों या एरंड का तेल २०० ग्राम राख में घिस के पानी मिलाकर कपड़े से छान कर प्रयोग कर सकते हैं जिससे राख फसल पर तेल के कारण अच्छे से चिपक जाएगी। राख का हजारों वर्षों से रोग एवं कीट नियंत्रण के लिए भारतीय कृषि में उपयोग होता आया है, क्योंकि राख के कण कीट के पाचन में अवरोध उत्पन्न करते हैं। इस प्रकार राख और गो-कृपा अमृतम् के संयोजन से हमने अत्यंत सुन्दर परिणाम देखे हैं। कठिन परिस्थिति में आप इस उपाय को अवश्य कार्यान्वित करें।

विशेष सूचना –

१) गो-कृपा अमृतम् में उपस्थित मित्र सूक्ष्म कीटाणुओं को देसी गाय का ही छाछ, गोबर और गोमूत्र पसंद है, इसलिए आपको देसी गाय के गव्य के साथ ही सबसे उत्तम परिणाम मिलेंगे। इस लिए भैंस या विदेशी गाय के गोबर का उपयोग नहीं करना है क्योंकि इनके बैक्टीरिया अलग होते हैं। इसलिए हमारी विनती है कि अगर आप के पास देसी गाय नहीं है तो किसी गोशाला से देसी गाय का खाद खरीद कर उपयोग कीजिये। और जैसा हमने दूसरे चरण में समझाया अगर आप देसी गाय रखते हैं तो उसे गो-कृपा कृषि पद्धति की सहायता से अधिक सरलता से संभाल सकेंगे।

२) किसान भाइयों से विनती है कि वह प्रारंभ में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग अपनी ज़मीन के एक हिस्से में



पुरानी छाछ (कॉपर वाली)



गो-कृपा अमृतम



गोमूत्र

पांचवा चरण (Step 5) –
आपात कालीन (emergency) कीट नियंत्रण के लिए गो-कृपा अमृतम् का उपयोग

रासायनिक खेती की तुलना में 50-150% अधिक उत्पादन लेने के लिए ३ गुने खाद (२५-३० टन प्रति एकड़) और ३ गुने बेकटेरिया (पाने के साथ एवं स्प्रे में) का उपयोग करें। इससे प्राप्त उत्कृष्ट परिणामों के उदाहरण हमने इस पुस्तक के अन्य खंड में दिए हैं (आलू, गन्ना, कपास, आदि)।

करें, और उसके परिणाम के अनुसार बाकी की ज़मीन में उपयोग करना आरंभ करें। उदाहरण स्वरूप, अगर आप के पास २० एकड़ ज़मीन है तो पहले आप आधा एकड़ ज़मीन में उपयोग करें। अगर आप को सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं तो बड़े पैमाने पर गाय रख कर स्वाभिमान के साथ स्वनिर्भर होकर खेती करें।

खेत में डाँगर, गेहूँ और अन्य फसल लेने के बाद फसल का बाकी का हिस्सा जलाया जाता है। ऐसा न करके रोटरी के माध्यम से खेत में मिलाकर उस पर गो-कृपा अमृतम् छिड़क देंगे तो वह बैक्टीरिया का खुराक बनकर अच्छी खाद बनेगा, किसान को अच्छा लाभ होगा और प्रदूषण भी नहीं होगा।

गो-कृपा अमृतम् से असाधारण और अति विशेष परिणाम कैसे प्राप्त करेंगे?

१) **दीमक (termite) की समस्या के लिए** – दीमक को जब तक सूखा खाने को मिलता है तब तक वह हरी वनस्पति के पीछे नहीं आते। दीमक को नियंत्रित करने के लिए आप गो-कृपा अमृतम् के एक ड्रम में अर्क (वैज्ञानिक नाम Asclepias procera) या आकड़े के कुछ पत्ते डाल दीजिए। इन पत्तों को आप इस वनस्पति को वंदन करने के बाद ही तोड़ें। लगभग ५ दिनों में यह पत्ते गो-कृपा अमृतम् में गल जाएंगे। फिर वही गो-कृपा अमृतम् बैक्टीरिया आप दीमक पर छिड़केंगे तो वह अपनी जगह बदल देंगे और नियंत्रित होंगे।

२) **गाजर घास वाली जमीन** – अगर आपके खेत में गाजर घास की समस्या है तो वह गोमाता और मनुष्यों के लिए हानिकारक हो सकता है। यह जब छोटा होता है तभी इसे काटकर दूसरी खरपतवार के साथ मिलाकर इसका खाद बनाकर खेत में डाल सकते हैं।

३) **पाँच गुना बैक्टीरिया और खाद -** अधिक प्रबल और प्रभावशाली परिणामों के लिए आप पाँच गुना गो-कृपा अमृतम् से तैयार किया गया देसी गोमाता के गोबर का खाद का उपयोग कीजिए। इस से हमने और भी उत्कृष्ट परिणाम देखे हैं। यह सुजाव उन किसानों के लिए है जो कम जमीन पर खेती करते हैं। भारत में ७०% किसान २.५ एकड़ से कम जमीन पर खेती करते हैं। ऐसे किसानों की ७०% आमदनी केवल केमिकल खाद और कीट नियंत्रक खरीदने में चली जाति है। ऐसी परिस्थिति में अधिक बेकटेरिया और गोबर का उपयोग करके कम जमीन से भी अधिक उत्पादन लिया जा सकता है और ८०% तक खर्चा कम किया जा सकता है।

४) **कीट नियंत्रक में छाछ का उपयोग -** जैसा हमने चौथे चरण में समझाया, १५ लीटर के पम्प में २ लीटर गो-कृपा अमृतम् के साथ ३ लीटर देसी गोमाता से प्राप्त हुई ताजी या २-३ दिन पुरानी छाछ भी डाल दें। अगर आप इसका स्रे र १५ दिनों में एक बार करेंगे तो और भी सुंदर परिणाम मिलेंगे।

५) **कीट नियंत्रक में दूध का उपयोग -** जैसा हमने चौथे चरण में समझाया, १५ लीटर के पम्प में ३ लीटर गो-कृपा अमृतम् लेकर उसके साथ २०० ml देसी गोमाता से प्राप्त हुआ ताज़ा कच्चा दूध डाल दें। अगर आप इसका स्प्रे १५ दिनों में एक बार करेंगे तो और भी सुंदर परिणाम मिलेंगे। लेकिन दूध तब ही डालना चाहिए जब आप स्प्रे करने वाले हैं, वरना दूध फटने से पम्प जम कर खराब हो सकता है। अर्थात् स्प्रे करने के तुरंत पहले ही पम्प में दूध डालें।

६) **कीट नियंत्रक में हींग का उपयोग** – गो-कृपा अमृतम् के २०० लीटर के ड्रम में हींग के कुछ टुकड़े डाल दीजिए। दो दिन के बाद इस द्रावण का प्रयोग कीजिए। इसमें थोड़ी सी देसी गोमाता से प्राप्त हुई ताजी छाछ भी डाल सकते हैं। जैसा हमने चौथे चरण में समझाया, १५ लीटर के पम्प में २ लीटर गो-कृपा अमृतम् लेकर यह प्रयोग कर सकते है।

गो-कृपा अमृतम् - विज्ञान का साथ, गोमाता का आशीर्वाद

गो सेवा का कार्य करते हुए हमारे मन में यह विचार आया कि जब तक किसान गोमाता की महत्ता समझकर गोमाता को अपने घर में श्रद्धा पूर्वक सम्माननीय स्थान नहीं देगा तब तक गोमाता की और किसान की समस्याओं का समाधान नहीं होगा। गोशाला पांजरापोल आपात कालीन धर्म है, गोमाता का सच्चा स्थान किसान का घर है।

किसान के घर गोमाता पुन:प्रस्थापित करने के लिए हम काफी समय से प्रयत्नशील थे। गत ७ वर्षों से कुछ विशेष दिव्य गोमाताओं के पंचगव्य, कुछ हिमालय की दिव्य औषधि और दिव्य संत महापुरुषों के मार्गदर्शन से निर्मित मिश्रण पर अनुसंधान करते हुए हमें यह दिव्य द्रावण (culture) प्राप्त हुआ।

NABL मान्य लेबोरेटरी में किए गए परीक्षण के अनुसार इस द्रावण में ७० से अधिक प्रकार के सूक्ष्म मित्र जीव (बैक्टीरिया, genus) पाये गए हैं। इस द्रावण का मान्य लेबोरेटरी में Metagenomic परीक्षण (testing) के द्वारा DNA और RNA analysis भी करवाया गया। तदुपरान्त इस द्रावण का हमने अलग-अलग प्रकार की फसलों पर प्रयोग किया (field test), जिससे चमत्कारिक परिणाम प्राप्त हुए। इस द्रावण के उपयोग से किसानों को रासायनिक खाद और जहरीली दवाइयां (पेस्टिसाईड्स, फंगीसाईड्स) के खर्चे व दुष्परिणाम से छुटकारा मिलता है, गो आधारित कृषि को अधिक बल मिलता है तथा किसानों की खेती सरल एवं सहज हो जाति है।

मित्रों, कृषि वैज्ञानिकों के अनुसार १९८० में हमारे देश की १ ग्राम मिट्टी में २ करोड़ से अधिक मित्र जीवाणु मिलते थे (soil microflora), आज ४० लाख भी नहीं बचे। इन मित्र जीवाणु को धरती में पुनः प्रस्थापित करने में गो-कृपा अमृतम् अत्यंत उपयोगी और वरदान रूप सिद्ध हो सकता है। जब हम एक हानिकारक या बिन काम के कीटक को मारने के लिए रासायनिक दवा का छिड़काव करते हैं तो उसके नीचे अरबों उपयोगी मित्र जीव भी मर जाते हैं और इसी प्रक्रिया में धीरे-धीरे हमारी धरती निर्जीव होती जा रही है।

गो-कृपा अमृतम् की एक लीटर बोतल जब २०० लीटर पानी में मिलाई जाती है तो इस मिश्रण के एक मिली लीटर (1 ml) जल में गो-कृपा अमृतम् के जीवाणु की संख्या करीब ४९ लाख (4.9 million CFU's) होती है, जो एक हफ्ते में देसी गुड़ और देसी गोमाता की छाछ की खुराक से ३.९ करोड (39 million CFU's per ml) से ज्यादा हो जाती है। जब यह बैक्टीरिया धरती में प्रवेश करते हैं तो यह पुनः जमीन को जीवन प्रदान करने का कार्य शुरू कर देते हैं। इस कल्चर में उपस्थित बैक्टीरिया हानिकारक जीवाणु को भी नियंत्रित करने का कार्य करते हैं जिसकी वजह से मित्र जीवाणु की संख्या बढ़ती है और हानिकारक जीवाणुओं का प्रमाण लगभग १% से अधिक नहीं टिकता।

आज कोरोना के कारण "ईम्यूनिटी पावर" अर्थात् रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने के लिए ऑर्गेनिक आहार की मांग देश-विदेश में बढ़ी है। "गो-कृपा अमृतम्" बैक्टीरिया के प्रसार

के कारण किसानों के द्वारा उगाई गई ऑर्गेनिक फसल का बड़ी मात्रा में निर्यात किया जा सकता है और यूरिया, डी ए पी, पेस्टिसाईड्स, फंगीसाईड्स का आयात का खर्च घटाया जा सकता है, जिससे यह द्रावण भारत को समृद्ध बनाने में भी सहायक सिद्ध हो सकता है।

दुनिया भर में ऑर्गेनिक की परिभाषा अलग-अलग है। कई जगह ऑर्गेनिक उत्पाद नॉनवेज खाद और अप्राकृतिक सामग्री के उपयोग से भी उगाया जाता है। लेकिन सोचने जैसी बात है कि भारत की देसी गोमाता के गोबर में १२०० से अधिक कंपाउंड और गोमूत्र में ५१०० से अधिक कंपाउंड उपस्थित हैं। ऐसे खाद से उगाई गई उपज की तुलना विश्व की किसी भी ऑर्गेनिक उपज से हो सकती है क्या? गो आधारित कृषि के माध्यम से भारत के किसान ऑर्गेनिक की परिभाषा बदल कर उसे एक नवीन, ऊंचा और सात्विक स्तर प्रदान कर सकते हैं। संभवतः यही भारत की प्राचीन और अत्यंत सफल कृषि प्रणाली और यशस्वी गो संस्कृति का रहस्य था। हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित कृषि के माध्यम से हम पुनः भारतीय कृषि को वही असाधारण उत्पादकता और सात्विक सफलता की दिशा में ले जा सकते हैं जो प्राचीन भारत में था।

गो-कृपा अमृतम् - वैज्ञानिक विश्लेषण

जैसा हमने पहले बताया, इस द्रावण (बैक्टीरिया) को समाज के समक्ष रखने से पहले हर तरह की वैज्ञानिक जाँच करवाई गई है, जिसके परिणाम स्वरूप इसमें बड़ी मात्रा में सहजीवी बैक्टीरिया पाए गए हैं। इस में मुख्य रूप में (विस्तृत जानकारी के लिए पुस्तक में आगे दी गई बैक्टीरिया की सूची देखें -

» **नाइट्रोजन** – कुछ बैक्टीरिया ऐसे हैं जो हवा से नाइट्रोजन (nitrogen fixation) लेकर सुपाच्य स्वरूप में जड़ों को उपलब्ध कराते हैं। इसलिए किसानों के यूरिया का खर्च बच जाता है।

वैज्ञानिक भाषा में ऐसे बैक्टीरिया को "नाइट्रोजन फिक्सर" (nitrogen fixer) कहते हैं। यह बेक्टेरिया नाइट्रोजन चक्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पृथ्वी के वातावरण में ७८% नाइट्रोजन उपस्थित होता है। बाजार में उपलब्ध यूरिया हवा में से नाइट्रोजन को लेकर औद्योगिक स्तर पर केमिकल प्रक्रिया से बनाया जाता है जिसमें नाइट्रोजन का प्रमाण ४६% होता है। लेकिन यूरिया के उपयोग से दीर्घ कालीन जमीन अधिक क्षारीय बनती है और धरती की उर्वरता कम होती है। इसकी तुलना में गो-कृपा अमृतम् में उपस्थित बैक्टीरिया हवा में से नाइट्रोजन लेकर प्राकृतिक रूप में पौधों को सुपाच्य स्वरूप में उपलब्ध कराते हैं। यह बैक्टीरिया सदियों से धरती के माइक्रोफ्लोरा (microflora) का भाग रहे हैं लेकिन केमिकल आधारित खेती के कारण इनकी संख्या में गिरावट आई है। गो-कृपा अमृतम् इस माइक्रोफ्लोरा को पुनः प्रस्थापित करने में अत्यंत सहायक है।

» **रोग और कीट नियंत्रक** – कुछ के बैक्टीरिया ऐसे हैं जो रोग नियंत्रक और कीट नियंत्रक (immune stimulant, anti-microbial, anti-fouling, algicidal) का काम करते है। यह बैक्टीरिया अपने शरीर से ऐसे एनजाईम छोड़ते हैं जिनसे शत्रु कीट दूर भागते हैं। यह फंगस, वाइरस, आदि

जैसे संक्रमण से पौधों की रक्षा करने में सहायक हैं।

» **जिओ बेकटेरिया** – कुछ बैक्टीरिया ऐसे हैं जिन्हें वैज्ञानिक भाषा में जिओबैक्टीरिया (geobacter) कहते हैं। यह बैक्टीरिया गोमय, गोमूत्र और धरती में रहे धातु और खनिज पदार्थों को सुपाच्य स्वरूप में जड़ों को उपलब्ध कराते हैं (mineral solubilization) । इसके उपरांत इस कल्चर में कुछ "नॉवेल बैक्टीरिया" भी उपस्थित हैं जो जिओबैक्टीरिया के साथ पौधों के लिए रसोई घर का काम करते हैं। पौधे गोबर को सीधा नहीं खा सकते। यह मित्र जीवाणु गोबर के पोषक तत्वों को सुपाच्य रूप में तन्तुमूल को उपलब्ध कराते हैं।

» **सल्फर** – ऐसे प्रकार के बैक्टीरिया हैं जो सल्फर की आपूर्ति करते हैं (sulphur oxidation) और वे किसी भी फसल में बहुत उपयोगी हैं।

» **कम्पोस्ट** – इसमें उपस्थित कुछ बैक्टीरिया खाद को कम्पोस्ट करने का काम करते हैं (organic matter decomposition) । इसमें उपस्थित लैक्टो बैसिलस बैक्टीरिया पौधे और फल के विकास में अच्छा कार्य करते हैं।

» **फॉस्फोरस** – कुछ फोस्फोरस पर काम करने वाले बैक्टीरिया (phosphate solubilizer) भी हैं जो फोस्फोरस को सुपाच्य रूप में पौधे को उपलब्ध कराते हैं।

» **रोग प्रतिरोधक** - इस द्रावण (culture) में ऐसे बैक्टीरिया उपस्थित हैं जो रोग फैलाने वाले कीटाणुओं को नियंत्रित करते हैं (suppressing soilborne diseases) और ऐसे हानिकारक कीटाणु का स्तर लगभग १% से अधिक नहीं होने देते। ३ वर्ष रखे गए कल्चर का एनएबीएल मान्य (NABL accredited) लेबोरेटरी में मेटाजीनोमिक टेस्ट (metagenomic test) करने पर भी यही निष्कर्ष निकला कि इस कल्चर में रोग जनक (pathogens) किटाणु की संख्या नियंत्रित रहती हैं। छाँव में खुले में रखने पर भी इसकी प्रभाविता बनी रहती है। इसके परिणाम स्वरूप इसका पूरे भारत में प्रसार करना सरल रहता है। हमारे मतानुसार यह हानिकारक कीटाणु की भी प्रकृति में विशेष भूमिका होती है, जैसे इनकी उपस्थिति से हमारे शरीर में ऐन्टीबोडी (antibody) का निर्माण होता है। लेकिन समस्या तब उत्पन्न होती है जब इनका स्तर बहुत बढ़ जाता है। गो-कृपा अमृतम् में उपस्थित बैक्टीरिया इनकी संख्या को नियंत्रित करने का काम करते हैं जो पौधों के लिए अत्यंत लाभकारी है।

» **विष हरण** - इस द्रावण में कुछ बैक्टीरिया ऐसे हैं जो धरती से जहरीले पदार्थ का विघटन (remove toxicity from hydrocarbons, heavy metals, aromatic compounds, pesticide like compounds) करने का कार्य करते है। यह बैक्टीरिया कई वर्षों से जमी क्षार, भारी धातु, आदि का विघटन कर धरती को पुनः स्वस्थता प्रदान करते हैं।

» **मित्र जीव** - और सबसे बड़ी बात यह है कि इस द्रावण का प्रयोग करने से जमीन में कम समय में बड़ी मात्रा में केंचुओं की वृद्धि होती है। कुछ वैज्ञानिक अनुमानों के अनुसार कम गुणवत्ता वाली ज़मीन में भी प्रति स्कवेर मीटर ६० केंचुए उपस्थित हो सकते हैं और बहुत उपजाऊ ज़मीन में ४५०

केंचुए प्रति स्कवेर मीटर हो सकते हैं। जब इन केंचुओं को योग्य वातावरण मिलता है तो वे बड़ी तेज़ी से बढ़ने लगते हैं। गो-कृपा अमृतम्, में उपस्थित सूक्ष्म मित्र जीवाणु गोबर और गोमूत्र के साथ मिलकर धरती में केंचुओं की वृद्धि के लिए श्रेष्ठ वातावरण का निर्माण करते हैं। इसके कारण अलग से केंचुआ खरीदने की आवश्यकता नहीं रहती और जमीन का उपजाऊपन आसानी से बढ़ जाता है। कई किसानों ने अपने खेतों में प्रयोग करने के पश्चात केंचुओं के उपरांत लेडी बग (lady bug), मधूमक्खी और हेलिकॉप्टर (dragon fly या व्याध पतंग) जैसे मित्र जीवों की वृद्धि होने का विवरण भी दिया है।

हम वैज्ञानिकों और गो-भक्तों से इस दिव्य द्रावण का क्या नाम रखा जाए इसकी चर्चा कर रहे थे। तभी हमें ध्यान में आया कि यह द्रावण गोमाता की कृपा से ही प्राप्त हुआ है। इसलिए सबकी सहमति से इसका नाम "गो-कृपा अमृतम्" रखा गया। इसे बनाने में, परीक्षण करने में और वितरण करने में बहुत खर्च हुआ है और आगे भी होने की संभावना है। फिर भी गोमाता और किसानों के हित में हमने इसका आजीवन निःशुल्क वितरण करने का संकल्प किया है।

परम पूज्य स्वामी परमात्मानंद सरस्वतिजी के शुभ हस्तों से किए गए उद्घाटन के पश्चात उनके दिव्य आशीर्वाद से हमारा गो आधारित कृषि अभियान देश में सफलतापूर्वक किसानों को आत्मनिर्भर बनाने में सहायक बन रहा है। जन्माष्टमी २०१९ से लॉकडाउन के पहले से हमनें भारत के विविध राज्यों में जाकर



गुजरात में किसान द्वारा किया गया कपास में तुलनात्मक अभ्यास - स्वास्थ्य और रंग में साफ अंतर

बड़ी संख्या में निःशुल्क शिविर का आयोजन कर "गो-कृपा अमृतम्" बैक्टीरिया का निःशुल्क वितरण करके बड़ी मात्रा में किसानों को प्रशिक्षित किया है। आज यह कल्चर इतने कम समय में भारत के विभिन्न राज्यों में लाखों किसानों के पास पहुंच चुका है। आज लाखों किसान गो कृपा अमृतम् को अपना चुके हैं और उत्साहजनक परिणाम मिलने पर इन में से कई किसान अन्य किसानों को भी बाँट रहे हैं और उन्हें गो आधारित प्राकृतिक कृषि में प्रशिक्षित कर रहे हैं।



हरेण गौमाता

गो-कृपा अमृतम् और अन्य पद्धति कौन सी श्रेष्ठ है? प्रायोगिक तरीके से चयन करें

किसान भाइयों से प्रायः हमें पूछा जाता है कि क्या हम गो-कृपा अमृतम् का किसी अन्य प्राकृतिक पद्धति के साथ उपयोग कर सकते हैं? तो मेरा यही कहना है कि आप स्वयं प्रयोग कीजिए। उदाहरण स्वरूप यदि आपके पास दस बीघा खेत है तो आप एक बीघा में प्रयोग कीजिए। एक बीघा खेत के ४ टुकड़े कर दीजिए, जिसमें से एक में आप गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग करें और दूसरे टुकड़ों में आप अन्य प्राकृतिक या गो आधारित पद्धति का प्रयोग करें। ऐसा करने के बाद आपको जिसमें सर्व श्रेष्ठ परिणाम प्राप्त हो आप उसी पद्धति को अपनाएँ। मूल बात यही है कि वे सभी लोग जो गोमाता को केंद्र में रख कर कार्य कर रहे हैं, वे सभी आदरणीय हैं। आपको जिस पद्धति से उत्तम परिणाम मिले उसे लेकर आगे बढ़ें।

अन्य ऐसे भी प्रश्न आते है कि गो-कृपा अमृतम् बाजार में उपलब्ध अन्य बेक्टेरिया कल्चर या कॉम्पोस्ट में उपयोग किए जाने वाले तत्वों से कैसे भिन्न है? तो इसका उत्तर यह है कि बाजार में उपलब्ध मित्र जीवी किटाणुओं से निर्मित उत्पादों में सामान्यतः २ से पाँच प्रकार के बेक्टेरिया या फंगस होते हैं, जब कि गो-कृपा अमृतम् में ७० से अधिक विभिन्न प्रकार के मित्र जीवाणु (बैक्टीरिया, bacteria) उपस्थित हैं। पुनः आपसे हम यही कहेंगे कि आप स्वयं प्रयोग कीजिए और जो परिणाम मिले उसके आधार पर ही आगे बढ़ें। कुछ वर्षों की मेहनत और गोमाता की कृपा से जो श्रेष्ठ कृषि पद्धति हमें प्राप्त हुई है वह आपके समक्ष रखने का हमने प्रयास किया है। अब आप धरती माता के पुत्र किसानों को निर्णय लेना है। आप जिस भी पद्धति का चयन करें वह सरल और लाभदायक होगी तो आपको आज और भविष्य में समृद्ध बनाने में सहायक होगी।

गो-कृपा अमृतम् – बैक्टीरिया प्रकार की झांकी

गो कृपा अमृतम् कल्चर पे किए गए २ अलग-अलग मेटाजीनॉमिक (metagenomic) जांच में पाए गए बैक्टीरीआ की सूची हम नीचे दे रहे हैं।

१) **नाइट्रोजन चक्र में सहायक -** Azotobacter - एजोटोबैक्टर, Rhizobium - राइजोबियम, Azospirillum - एज़ोस्पिरिलम, Acetobacter – एसीटोबैक्टर, Frankia - फ्रैंकिया, Clostridium - क्लोस्ट्रीडियम, Burkholderia - बर्कहोल्डरिया, Paenibacillus - पैनीबैसिलस, Klebsiella - क्लेबसिएला, Gluconacetobacter - ग्लूकोनासेटोबैक्टर, Noviherbaspirillum - नोविहरबास्पिरिलम, Herbaspirillum - हर्बास्पिरिलम, Candidatus - कैंडिडेटस, Brevundimonas - ब्रेवुंडिमोनास, Nitrosoarchaeum - नाइट्रोसोआर्चियम, Acidobacterium - एसिडोबैक्टीरिया, Janthinobacterium - जैन्थिनोबैक्टीरियम, Micrococcus - माइक्रोकॉकस, Microvirga - माइक्रोविरगा, Rhodococcus - रोडोकॉकस, Ectothiorhodospira - एक्टोथियोरहोडोस्पाइरा, Flexithrix - फ्लेक्सिथ्रिक्स, Geobacillus - जियोबैसिलस, Caulobacter – कौलोबैक्टर।

२) **फोस्फोरस को सुपाच्य रूप में उपलब्ध कराने वाले** – Bacillus - बेसिलस, Microthrix - माइक्रोथ्रिक्स, Candidatus -कैंडिडेटस, Flavobacterium - फ्लेवोबैक्टीरियम, Janthinobacterium - जैन्थिनोबैक्टीरियम, Citrobacter - सिट्रोबैक्टर, Pantoea - पैंटोइया, Ruegeria - रुएगेरिया।

३) **पोटाश उपलब्ध कराने वाले** – Bacillus - बेसिलस, Sphingomonas - स्फिंगोमोनास।

४) **सल्फर उपलब्ध कराने वाले** – Desulfofustis - डेसल्फोफस्टिस, Ectothiorhodospira - एक्टोथियोरहोडोस्पाइरा, Thioalkalivibrio - थियोअल्कालिविब्रियो, Anaeromyxobacter - एनेरोमीक्सोबैक्टर, Comamonas - कोमोनास, Malonomonas - मालोनोमोनास, Desulfopila - डेसल्फोपिला।

५) **मिनरल खनिज क्षारों पर काम करने वाले नॉवेल बैक्टीरिया** – Boseongicola – बोसोंगिकोला।

६) **कीट नाशक दवा और हेवि मेटल का विघटन करने वाले** – Flavisolibacter - फ्लेविसोलिबैक्टर, Kluyvera - क्लुयवेरा, Lelliottia – लेलियोटिया।

७) **हाईड्रॉकार्बन और एरोमैटिक कंपाउंड का विघटन करने वाले** – Acinetobacter - एसिनेटोबैक्टर, Aquabacterium -एक्वाबैक्टीरियम, Dehalococcoides - डीहलोकॉकाइड्स, Holophaga - होलोफगा, Rhodopirellula - रोडोपायरेलुला, Parvibaculum - परविबाकुलम, Leclercia – लेक्लेरसिया।

८) **जैविक कीट नियंत्रण** – Bacillus - बेसिलस, Lactobacillus - लैक्टोबेसिलस।

९) **रोग नियंत्रण और पौधे का स्वास्थ्य सुधार** – Lactobacillus - लैक्टोबेसिलस, Pseudomonas – स्यूडोमोनास, Enterobacter - एंटरोबैक्टर, Enterococcus - एंटरोकोकस, Pseudoalteromonas - स्यूडोएल्टेरोमोनास, Leclercia – लेसलेरसिया, Lactiplantibacillus - लैक्टिप्लांटिबैसिलस, Lentilactobacillus - लेंटिलैक्टोबैसिलस, Levilactobacillus – लेवीलैक्टोबैसिलस, Limosilactobacillus -लिमोसिलेक्टोबैसिलस, Loigolactobacillus – लोइगोलैक्टोबैसिलस।

१०) **मिट्टी में कार्बनिक कचरा और फसल के अवशेषों का विघटन** – Streptomyces - स्ट्रेप्टोमाइसेस, Staphylococcus - स्टैफिलोकोकस, Saccharomyces - सैक्रोमाइसेस , Thermostilla - थर्मोस्टिला, Sphingobium - स्फिंगोबियम, Bacillus - बेसिलस, Lactobacillus - लैक्टोबेसिलस, Sphingomonas - स्फिंगोमोनास, Rhodopirellula - रोडोपायरेलुला, Malonomonas – मालोनोमोनास, Propionibacterium - प्रोपियोनिबैक्टीरियम, Vermiphilus - वर्मीफिलस, Pichia - पिचिया, Woeseia - वोसेया।

११) **पौधे की वृद्धि करनेवाले** – अल्कालीजीन्स – Alcaligenes, जीमेसिया – Gimesia, इलुमेटोबैक्टर – Ilumatobacter, लैक्टोकोकस – Lactococcus, मसिलिया – Massilia, ओक्रोबैक्ट्रम – Ochrobactrum, पैराकोकस – Paracoccus.

विभिन्न कृषि संबंधित कार्यों में गो-कृपा अमृतम् में जीवाणुओं की उपयोगिता

जमीन में उपस्थित सेंद्रिय कचरा और फसल अवशेषों के अपघटन में उपयोगी

1. Thermostilaa marina
2. Vermiphilus pyriformis
3. Bacillus sp.
4. Lactobacillus sp.
5. Sphingomonas psudosanguinis
6. Sphingomonas sp. LP105
7. Sphingomonas sp. WX24
8. Sphingomonas sp. LS-101
9. Rhodopirellula baltica
10. Malonomonas rubra
11. Geobacillus starothermophilus
12. Caulobacter sp SS 14 14
13. Caulobacter vibrioides
14. Gimesia maris
15. Mariniblastus fucicola
16. Pirellula sp.
17. Brevundimonas dsp. Everset-gws
18. Brevundimonas diminuta
19. Parvibaculum indicum
20. Aquabacterium limnoticum

21. Janthinobacterium sp. TP-Snow
22. Gluconobacter oxydans
23. Komagataeibacter medellinensis

जैविक खाद के रूप में उपयोगी

1. Acetobacter lovaniensis
2. Acetobacter peroxydans
3. Acetobacter sp.
4. Herbaspirillum seropedicae
5. Herbaspirillum sp. TSA31
6. Herbaspirillum sp. Os45
7. Herbaspirillum frisingense
8. Noviherbaspirillum agri
9. Noviherbaspirillum sp. YIM S61

जैविक रोग और कीट नियंत्रण

1. Bacillus thuringiensis
2. Bacillus subtilis
3. Lactobacillus plantarum
4. Bacillus sp.
5. Pseudomonas sp.

पौध स्वास्थ्य वर्धक (Plant Probiotics)

1. Lactobacillus crispatus
2. Lactobacillus helveticus
3. Lactobacillus fermentum
4. Lactobacillus mucosae
5. Lactobacillus plantarum
6. Lactobacillus pontis
7. Lactobacillus acidophilus
8. Lactobacillus amylovorus
9. Lactobacillus delbrueckii
10. Lactobacillus helveticus
11. Lactobacillus sp. MWBPC 1-3-1
12. Lactococcus lactis
13. Lactobacillus sp.
14. Streptococcus thermophilus
15. Saccharomyces cerevisiae
16. Limosilactobacillus fermentum
17. Lactiplantibacillus pentosus
18. Lactiplantibacillus paraplantarum
19. Lactiplantibacillus plantarum
20. Lacticaseibacillus casei
21. Lacticaseibacillus paracasei
22. Lacticaseibacillus rhamnosus
23. Companilactobacillus allii
24. Lentilactobacillus buchneri
25. Lentilactobacillus hilgardii
26. Lentilactobacillus parafarraginis
27. Pediococcus claussenii

गो कृपा अमृत में उपस्थित मित्र जीवाणुओं के जीनस का कृषि क्षेत्र में योगदान

क्रम	जीनस का नाम	Genus name	कृषि में योगदान
१	एसिडोबैक्टीरियम	Acidobacterium	नाइट्रेट, नाइट्राइट, नाइट्रिक एसिड अपघटन मं नाइट्रोजन चक्र में उपयोगी।
२	एसीटोबैक्टर	Acetobacter	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
३	एज़ोस्पिरिलम	Azospirillum	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
४	एजोटोबैक्टर	Azotobacter	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
५	एसीनेटोबैक्टर	Acinetobacter	सुगंधित कार्बनिक पदार्थों के खनिजकरण (अपघटन) में उपयोगी।
६	अल्कालीजीन्स	Alcaligenes	पौधों और जीवाणुओं संबंधित प्रक्रिया और उनके साथ जो मिट्टी के स्वास्थ्य और उर्वरता के लिए उपयोगी होते हैं।
७	एनरोमिक्सोबैक्टर	Anaeromyxobacter	नाइट्रोजन और गंधक (सल्फर) के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।
८	एक्वाबैक्टीरियम	Aquabacterium	सुगंधित पदार्थों के अपघटन के साथ-साथ कीटनाशकों के अपघटन में उपयोगी।
९	बेसिलस	Bacillus	पौधों की वृद्धि के लिए उपयोगी पदार्थों का उत्पादन करता है।
१०	बोसेओगिकोला	Boseongicola	खनिज उत्पादन के लिए नवीनतम (नॉवेल) बैक्टीरिया हैं।
११	ब्रवुंडिमोनास	Brevundimonas	नाइट्रोजन स्थिरीकरण की शक्ति होती है और यह कपास की वृद्धि में उपयोगी है।
१२	बरखोल्डरिया	Burkholderia	नाइट्रोजन स्थिरीकरण की गाँठो के साथ-साथ सुगंधित पदार्थों के अपघटन के लिए।
१३	ग्लूकोनासेटोबैक्टर	Gluconacetobacter	नाइट्रोजन को सक्रिय रूप से स्थिर करता है।
१४	कैल्डिमोनास	Caldimonas	लिपोलाइटिक पदार्थों के अपघटन में एंजाइमी प्रसंस्करण के लिए।
१५	क्लोस्ट्रीडियम	Clostridium	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
१६	कैन्डीडेटस	Candidatus	फास्फोरस और नाइट्रोजन के अवशोषण में उपयोगी।
१७	माइक्रोथ्रिक्स	Microthrix	फास्फोरस को द्राव्य या विलयशील बनाने में उपयोगी।
१८	नाइट्रोसॉर्सियम	Nitrosoarchaeum	अमोनिया उपचय में और नाइट्रोजन स्थिरीकरण में उपयोगी है।
१९	कोलोबैक्टर	Caulobacter	पौधों की वृद्धि को बढ़ाने वाले राइजोबिया बैक्टीरिया के लिए उपयोगी।
२०	साईट्रोबैक्टर	Citrobacter	पौधों की वृद्धि में उपयोगी फास्फोरस को घुलनशील बनाने में, तनाव प्रतिरोधी, मिट्टी की संरचना को स्थिर करने और सुधारने में उपयोगी। कार्बनिक पदार्थ को बढ़ावा देता है।
२१	कोमामोनास	Comamonas	सल्फर के ऑक्सीकरण और सल्फेट गठन में उपयोगी
२२	डेहालोकोकोइस	Dehalococcoides	क्लोरीन युक्त सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।

२३	डीसल्फ़ोफ़स्टिस	Desulfofustis	सल्फर के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।
२४	डीसल्फ़ोपीला	Desulfopila	सल्फर के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।
२५	एक्टोथिओरोडोस्पीरा	Ectothiorhodospira	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सल्फर (एलीमेंटल) के लिए उपयोगी।
२६	एंटरोबैक्टर	Enterobacter	पौधों की वृद्धि और रोगजनकों की रोकथाम में उपयोगी।
२७	एंटरोकोकस	Enterococcus	पौधों की वृद्धि और रोगजनकों को निष्क्रिय करने में उपयोगी।
२८	फ़्लेवीसोलीबेक्टर	Flavisolibacter	सीसा जैसी धातुओं के प्रदूषण को कम करने में उपयोगी।
२९	फ्रेंकीया	Frankia	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
३०	फ्लावोबैक्टीरियम	Flavobacterium	PGPR – राइजोबैक्टीरिया, मुक्त रहने वाले जीवाणु का समूह जो राइजोस्फीयर का उपनिवेश करके जड़ विकास को लाभ पहुंचाता है।
३१	फ्लेक्सिथ्रिक्स	Flexithrix	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
३२	जियोबैसिलस	Geobacillus	पौधे की वृद्धि को बढ़ाता है, नाइट्रोजन स्थिरीकरण में उपयोगी है।
३३	जीमेसिया	Gimesia	पौधों के समग्र विकास में उपयोगी।
३४	हर्बास्पिरिलम	Herbaspirillum	नाइट्रोजन-फिक्सिंग बैक्टीरिया।
३५	होलोफगा	Holophaga	मेथॉक्सी युक्त सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
३६	इलुमेटोबैक्टर	Ilumatobacter	एंजाइमी प्रक्रिया में उपयोगी।
३७	ज़ैंथिनोबैक्टीरियम	Janthinobacterium	नाइट्रोजन, फास्फोरस और यूरिया के परिवहन, नाइट्रेट अपचय, नाइट्रोजन अपचय और फास्फोरस के परिवहन में मिट्टी के महत्वपूर्ण कार्यों में उपयोगी।
३८	क्लेबसिएला	Klebsiella	इसकी लगभग ३०% प्रजातियां नाइट्रोजन को स्थिर करती हैं।
३९	क्लीवेरा	Kluyvera	भारी धातुओं (heavy metals) के विषाक्त प्रभाव को कम करने में उपयोगी।
४०	लैक्टोबेसिलस	Lactobacillus	सड़ांध की गंभीरता को कम करने में उपयोगी।
४१	लैक्टिकेसीबेसिलस	Lacticaseibacillus	प्रोबायोटिक् (पौध स्वास्थ्य वर्धक)
४२	लैक्टिप्लांटिबैसिलस	Lactiplantibacillus	प्रोबायोटिक् (पौध स्वास्थ्य वर्धक)
४३	लैक्टोकोकस	Lactococcus	पौधों को क्षारीय मिट्टी में अधिक लवणता के कारण तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद करता है और प्रोबायोटिक के रूप में उपयोगी है।
४४	लेंटिलेक्टोबैसिलस	Lentilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।

४५	लेविलेक्टोबैसिलस	Levilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
४६	लिजिलेक्टोबैसिलस	Ligilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
४७	लिमोसिलेक्टोबैसिलस	Limosilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
४८	लोइगोलेक्टोबैसिलस	Loigolactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
४९	लैक्लैरिसिया	Leclercia	पॉलीएरोमैटिक हाइड्रोजन सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी होता है।
५०	लेलीओटीया	Lelliottia	भारी धातुओं के विषाक्त प्रभाव को कम करता है, आर्सेनिक के प्रभाव को कम करता है।
५१	मलानोमोनास	Malonomonas	सल्फर उत्प्रेरक।
५२	मसिलिया	Massilia	जड़ की सतह के ऊपर कॉलोनी बनाता है।
५३	माइक्रोकॉकस	Micrococcus	नाइट्रोजन चक्र को पूरा करने में उपयोगी।
५४	माइक्रोवर्गा	Microvirga	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण में सहजीवी रूप से कार्य करता है।
५५	नोविहरबास्पिरिलम	Noviherbaspirillum	नाइट्रोजन चक्र को पूरा करने में उपयोगी।
५६	ओक्रोबैक्ट्रम	Ochrobactrum	पौधे की वृद्धि में उपयोगी और पौधे की वृद्धि के हार्मोन प्रदान करता है।
५७	पैंटोइया	Pantoea	फास्फोरस को घुलनशील बनाने में और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने में उपयोगी।
५८	पेनिबैसिलस	Paenibacillus	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
५९	पिचिया	Pichia	वायुजनित प्रदूषकों को कम करने में उपयोगी।
६०	पैराकोकस	Paracoccus	डीनाइट्रीकरण की प्रक्रिया में उपयोगी।
६१	परविबाकुलम	Parvibaculum	हाइड्रोकार्बन के अपघटन में उपयोगी, एंजाइमों के प्रसंस्करण को बढ़ाता है।
६२	प्रोपियोनिबैक्टीरियम	Propionibacterium	कार्बनिक पदार्थों के अपघटन से मिट्टी की उर्वरता बढ़ाता है।
६३	स्यूडोएल्टोमोनास	Pseudoalteromonas	गंध के लिए जिम्मेदार हानिकारक कीटाणुओं और कवक के विरुद्ध कार्यवाही में उपयोगी।
६४	स्यूडोमोनास	Pseudomonas	पौधों की वृद्धि में उपयोगी, मिट्टी जनित रोगों के लिए प्रतिरोधी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और पोषक तत्वों की उपलब्धता में वृद्धि।
६५	सैक्रोमाइसेस	Saccharomyces	कृषि अपशिष्ट के अपघटन के लिए उपयोगी।

६६	स्फिंगोबियम	Sphingobium	लिग्निन पदार्थ के अपघटन के लिए उपयोगी है।
६७	स्ट्रैपटोकोकस	Streptococcus	डेयरी उत्पादित कचरे के अपघटन के लिए उपयोगी।
६८	स्ट्रेप्टोमायसीस	Streptomyces	कृषि अपशिष्ट के अपघटन के लिए उपयोगी।
६९	रोडोकॉकस	Rhodococcus	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
७०	रोडोपाइरेलुला	Rhodopirellula	हाइड्रोकार्बन पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
७१	राइजोबियम	Rhizobium	दालों की फसल (pulses or beans) में जड़ में गांठ बनाकर नाइट्रोजन स्थिरीकरण का कार्य करता है।
७२	रुइगेरिया	Ruegeria	फास्फोरस चयापचय की प्रक्रिया में उपयोगी।
७३	स्फिंगोमोनास	Sphingomonas	पोटाश को घुलनशील बनाने में उपयोगी, तनाव के विरुद्ध प्रतिरोध देता है।
७४	स्टेफिलोकोकस	Staphylococcus	लिपोलाइटिक लिपिड के उपघटन में उपयोगी।
७५	स्टैनोट्रोफोमोनास	Stenotrophomonas	पौधों की वृद्धि को बढ़ाता है, एंटीऑक्सीडेंट के स्तर को बढ़ाता है। कमी- तनाव का प्रतिरोध और विशेष रूप से नाइट्रोजन की कमी की स्थिति से लड़ता है।
७६	थियोअलकलीविब्रियो	Thioalkalivibrio	सल्फर को पचाने वाले बैक्टीरिया। दाल (beans) वर्ग की फसलों में उपयोगी।
७७	वर्मीफिलस	Vermiphilus	मिट्टी में कार्बनिक अपशिष्ट और फसल अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
७८	वोएसिया	Woeseia	मिट्टी में कार्बनिक अपशिष्ट और फसल अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।

क्रम	**नाईट्रोजन चक्र**		
१	एजोटोबैक्टर	Azotobacter	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
२	राइजोबियम	Rhizobium	दालों की फसल (pulses or beans) में जड़ में गांठ बनाकर नाइट्रोजन स्थिरीकरण का कार्य करता है।
३	एज़ोस्पिरिलम	Azospirillum	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
४	एसीटोबैक्टर	Acetobacter	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
५	फ्रेंकीया	Frankia	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
६	क्लोस्ट्रीडियम	Clostridium	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
७	बरखोल्डरिया	Burkholderia	नाइट्रोजन स्थिरीकरण की गाँठो के साथ-साथ सुगंधित पदार्थों के अपघटन के लिए।
८	पेनिबैसिलस	Paenibacillus	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण के लिए उपयोगी।
९	क्लेबसिएला	Klebsiella	इसकी लगभग ३०% प्रजातियां नाइट्रोजन को स्थिर करती हैं।
१०	ग्लूकोनासेटोबैक्टर	Gluconacetobacter	नाइट्रोजन को सक्रिय रूप से स्थिर करता है।

११	नोविहरबास्पिरिलम	Noviherbaspirillum	नाइट्रोजन चक्र को पूरा करने में उपयोगी।
१२	हर्बास्पिरिलम	Herbaspirillum	नाइट्रोजन-फिक्सिंग बैक्टीरिया।
१३	कैन्डीडेटस	Candidatus	फास्फोरस और नाइट्रोजन के अवशोषण में उपयोगी।
१४	ब्रवुंडिमोनास	Brevundimonas	नाइट्रोजन स्थिरीकरण की शक्ति होती है और यह कपास की वृद्धि में उपयोगी है।
१५	नाइट्रोसॉर्सियम	Nitrosoarchaeum	अमोनिया उपचय में और नाइट्रोजन स्थिरीकरण में उपयोगी है।
१६	एसिडोबैक्टीरियम	Acidobacterium	नाइट्रेट, नाइट्राइट, नाइट्रिक एसिड अपघटन में नाइट्रोजन चक्र में उपयोगी।
१७	ज़ैंथिनोबैक्टीरियम	Janthinobacterium	नाइट्रोजन, फास्फोरस और यूरिया के परिवहन, नाइट्रेट अपचय, नाइट्रोजन अपचय और फास्फोरस के परिवहन में मिट्टी के महत्वपूर्ण कार्यों में उपयोगी।
१८	माइक्रोकॉकस	Micrococcus	नाइट्रोजन चक्र को पूरा करने में उपयोगी।
१९	माइक्रोवर्गा	Microvirga	नाइट्रोजन के स्थिरीकरण में सहजीवी रूप से कार्य करता है।
२०	रोडोकॉकस	Rhodococcus	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
२१	एक्टोथिओरोडोस्पीरा	Ectothiorhodospira	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सल्फर (एलीमेंटल) के लिए उपयोगी।
२२	फ्लेक्सिथ्रिक्स	Flexithrix	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
२३	जियोबैसिलस	Geobacillus	पौधे की वृद्धि को बढ़ाता है, नाइट्रोजन स्थिरीकरण में उपयोगी है।
२४	कोलोबैक्टर	Caulobacter	पौधों की वृद्धि को बढ़ाने वाले राइजोबिया बैक्टीरिया के लिए उपयोगी।

क्रम	**फ़ॉस्फोरस की उपलब्धि**		
१	बेसिलस	Bacillus	पौधों की वृद्धि के लिए उपयोगी पदार्थों का उत्पादन करता है।
२	माइक्रोथ्रिक्स	Microthrix	फास्फोरस को द्राव्य या विलयशील बनाने में उपयोगी।
३	कैन्डीडेटस	Candidatus	फास्फोरस और नाइट्रोजन के अवशोषण में उपयोगी।
४	फ्लावोबैक्टीरियम	Flavobacterium	PGPR – राइजोबैक्टीरिया, मुक्त रहने वाले जीवाणु का समूह जो राइजोस्फीयर का उपनिवेश करके जड़ विकास को लाभ पहुंचाता है।
५	ज़ैंथिनोबैक्टीरियम	Janthinobacterium	नाइट्रोजन, फास्फोरस और यूरिया के परिवहन, नाइट्रेट अपचय, नाइट्रोजन अपचय और फास्फोरस के परिवहन में मिट्टी के महत्वपूर्ण कार्यों में उपयोगी।
६	साईट्रोबैक्टर	Citrobacter	पौधों की वृद्धि में उपयोगी फास्फोरस को घुलनशील बनाने में, तनाव प्रतिरोधी, मिट्टी की संरचना को स्थिर करने और सुधारने में उपयोगी। कार्बनिक पदार्थ को बढ़ावा देता है।
७	पैंटोइया	Pantoea	फास्फोरस को घुलनशील बनाने में और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने में उपयोगी।
८	रुइगेरिया	Ruegeria	फास्फोरस चयापचय की प्रक्रिया में उपयोगी।

क्रम	पोटाश की उपलब्धि		
१	बेसिलस	Bacillus	पौधों की वृद्धि के लिए उपयोगी पदार्थों का उत्पादन करता है।
२	स्फिंगोमोनास	Sphingomonas	पोटाश को घुलनशील बनाने में उपयोगी, तनाव के विरुद्ध प्रतिरोध देता है।

क्रम	सल्फर की उपलब्धि		
१	डीसल्फ़ोफ़स्टिस	Desulfofustis	सल्फर के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।
२	एक्टोथिओरोडोस्पीरा	Ectothiorhodospira	नाइट्रोजन स्थिरीकरण और सल्फर (एलीमेंटल) के लिए उपयोगी।
३	थियोअलकलीविब्रियो	Thioalkalivibrio	सल्फर को पचाने वाले बैक्टीरिया। दाल (beans) वर्ग की फसलों में उपयोगी।
४	एनरोमिक्सोबैक्टर	Anaeromyxobacter	नाइट्रोजन और गंधक (सल्फर) के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।
५	कोमामोनास	Comamonas	सल्फर के ऑक्सीकरण और सल्फेट गठन में उपयोगी
६	मलानोमोनास	Malonomonas	सल्फर उत्प्रेरक।
७	डीसल्फ़ोपीला	Desulfopila	सल्फर के प्राकृतिक चक्र में उपयोगी।

क्रम	खनिज क्षारों के उत्पादन में सक्षम नॉवेल बैक्टीरिया		
१	बोसेओंगिकोला	Boseongicola	खनिज उत्पादन के लिए नवीनतम (नॉवेल) बैक्टीरिया हैं।

क्रम	कीटनाशक दवा - भारी धातु का विघटन		
१	फ़्लेवीसोलीबेक्टर	Flavisolibacter	सीसा जैसी धातुओं के प्रदूषण को कम करने में उपयोगी।
२	क्लीवेरा	Kluyvera	भारी धातुओं (heavy metals) के विषाक्त प्रभाव को कम करने में उपयोगी।
३	लेलीओटीया	Lelliottia	भारी धातुओं के विषाक्त प्रभाव को कम करता है, आर्सेनिक के प्रभाव को कम करता है।

क्रम	हाइड्रोकार्बन सुगंधित यौगिक का अपघटन		
१	एसीनेटोबैक्टर	Acinetobacter	सुगंधित कार्बनिक पदार्थों के खनिजकरण (अपघटन) में उपयोगी।
२	एक्वाबैक्टीरियम	Aquabacterium	सुगंधित पदार्थों के अपघटन के साथ-साथ कीटनाशकों के अपघटन में उपयोगी।
३	डेहालोकोकोइस	Dehalococcoides	क्लोरीन युक्त सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
४	होलोफगा	Holophaga	मेथॉक्सी युक्त सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
५	रोडोपाइरेलुला	Rhodopirellula	हाइड्रोकार्बन पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
६	परविबाकुलम	Parvibaculum	हाइड्रोकार्बन के अपघटन में उपयोगी, एंजाइमों के प्रसंस्करण को बढ़ाता है।
७	लैक्लैरिसिया	Leclercia	पॉलीएरोमैटिक हाइड्रोजन सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी होता है।

क्रम	जैविक कीट नियंत्रण		
१	बेसिलस	Bacillus	पौधों की वृद्धि के लिए उपयोगी पदार्थों का उत्पादन करता है।
२	लैक्टोबेसिलस	Lactobacillus	सड़ांध की गंभीरता को कम करने में उपयोगी।

क्रम	रोग नियंत्रण और पौधों के स्वास्थ्य में वृद्धि		
१	लैक्टोबेसिलस	Lactobacillus	सड़ांध की गंभीरता को कम करने में उपयोगी।
२	स्यूडोमोनास	Pseudomonas	पौधों की वृद्धि में उपयोगी, मिट्टी जनित रोगों के लिए प्रतिरोधी, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और पोषक तत्वों की उपलब्धता में वृद्धि।
३	एंटरोबैक्टर	Enterobacter	पौधों की वृद्धि और रोगजनकों की रोकथाम में उपयोगी।
४	एंटरोकोकस	Enterococcus	पौधों की वृद्धि और रोगजनकों को निष्क्रिय करने में उपयोगी।
५	स्यूडोएल्टोमोनास	Pseudoalteromonas	गंध के लिए जिम्मेदार हानिकारक कीटाणुओं और कवक के विरुद्ध कार्यवाही में उपयोगी।
६	लैक्लैरिसिया	Leclercia	पॉलीएरोमैटिक हाइड्रोजन सुगंधित पदार्थों के अपघटन में उपयोगी होता है।
७	लैक्टिप्लांटिबैसिलस	Lactiplantibacillus	प्रोबायोटिक् (पौध स्वास्थ्य वर्धक)
८	लेंटिलेक्टोबैसिलस	Lentilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
९	लेविलेक्टोबैसिलस	Levilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
१०	लिजिलेक्टोबैसिलस	Ligilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
११	लिमोसिलेक्टोबैसिलस	Limosilactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
१२	लोइगोलेक्टोबैसिलस	Loigolactobacillus	प्रोबायोटिक्स (पौधे के स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले), फसल के अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।

क्रम	मिट्टी में जैविक कचरे, फसल अवशेषों का अपघटन		
१	स्ट्रेप्टोमायसीस	Streptomyces	कृषि अपशिष्ट के अपघटन के लिए उपयोगी।
२	स्टेफिलोकोकस	Staphylococcus	लिपोलाइटिक लिपिड के उपघटन में उपयोगी।
३	सैक्रोमाइसेस	Saccharomyces	कृषि अपशिष्ट के अपघटन के लिए उपयोगी।
४	थर्मोस्टीला	Thermostilla	मृदा जैविक अपशिष्ट फसल अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी होता है।
५	स्फिंगोबियम	Sphingobium	लिग्निन पदार्थ के अपघटन के लिए उपयोगी।
६	बेसिलस	Bacillus	पौधों की वृद्धि के लिए उपयोगी पदार्थों का उत्पादन करता है।
७	लैक्टोबेसिलस	Lactobacillus	सड़ांध की गंभीरता को कम करने में उपयोगी।
८	स्फिंगोमोनास	Sphingomonas	पोटाश को घुलनशील बनाने में उपयोगी, तनाव के विरुद्ध प्रतिरोध देता है।
९	रोडोपाइरेलुला	Rhodopirellula	हाइड्रोकार्बन पदार्थों के अपघटन में उपयोगी।
१०	मलानोमोनास	Malonomonas	सल्फर उत्प्रेरक।
११	प्रोपियोनिबैक्टीरियम	Propionibacterium	कार्बनिक पदार्थों के अपघटन से मिट्टी की उर्वरता बढ़ाता है।
१२	वर्मीफिलस	Vermiphilus	मिट्टी में कार्बनिक अपशिष्ट और फसल अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।
१३	पिचिया	Pichia	वायुजनित प्रदूषकों को कम करने में उपयोगी।
१४	वोएसिया	Woeseia	मिट्टी में कार्बनिक अपशिष्ट और फसल अवशेषों को विघटित करने में उपयोगी।

क्रम	पौधे की वृद्धि करनेवाले		
१	अल्कालीजीन्स	Alcaligenes	पौधों और जीवाणुओं संबंधित प्रक्रिया और उनके साथ जो मिट्टी के स्वास्थ्य और उर्वरता के लिए उपयोगी होते हैं।
२	जीमेसिया	Gimesia	पौधों के समग्र विकास में उपयोगी।
३	इलुमेटोबैक्टर	Ilumatobacter	एंजाइमी प्रक्रिया में उपयोगी।
४	लैक्टोकोकस	Lactococcus	पौधों को क्षारीय मिट्टी में अधिक लवणता के कारण तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद करता है और प्रोबायोटिक के रूप में उपयोगी है।
५	मसिलिया	Massilia	जड़ की सतह के ऊपर कॉलोनी बनाता है।
६	ओक्रोबैक्ट्रम	Ochrobactrum	पौधे की वृद्धि में उपयोगी और पौधे की वृद्धि के हार्मोन प्रदान करता है।
७	पैराकोकस	Paracoccus	डीनाइट्रीकरण की प्रक्रिया में उपयोगी।







भरूच-गुजरात में श्री फतेहसिंह गोहील जी अपने खेत के लिए ६००० लीटर गो-कृपा अमृतम् ड्रिप में वेंचुरी से देते हैं। वे देसी गाय के आशीर्वाद सेघास चारा, सब्जी, फल एवं ८६ प्रकार की औषधियों में गो-कृपा कृषि से सरल खेती कर रहे हैं।

गो-कृपा अमृतम् से केंचुओं की मात्रा में चमत्कारी वृद्धि कैसे होती है?

गो-कृपा अमृतम् का एक महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि इसका प्रयोग जिस भूमि पर किया जाता है वहाँ कम समय में बड़ी मात्रा में केंचुए पैदा हो जाते हैं। केंचुओं को हम गुजराती में अलसिया बोलते हैं और अंग्रेजी मैं Earthworm कहते हैं। कृषि में केंचुए की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

केंचुए हर प्रकार की ज़मीन पर मिलते हैं। कुछ वैज्ञानिक अनुमानों के अनुसार कम गुणवत्ता वाली ज़मीन में भी प्रति स्कवेर मीटर ६० केंचुए उपस्थित हो सकते हैं और बहुत उपजाऊ ज़मीन में ४५० केंचुए प्रति स्कवेर मीटर हो सकते हैं। जब इन केंचुओं को योग्य वातावरण मिलता है तो वे बड़ी तेज़ी से बढ़ने लगते हैं। गो-कृपा अमृतम्, सही मायने में गोमाता की कृपा से मिला हम सबको एक आशीर्वाद है। इसमें उपस्थित सूक्ष्म मित्र जीवाणु गोबर और गोमूत्र के साथ मिलकर धरती में केंचुओं की वृद्धि के लिए श्रेष्ठ वातावरण का निर्माण करते हैं।

उदाहरण स्वरूप, अगर किसी भूमि पर २० साल से यूरिया (UREA) का प्रयोग हुआ है, तब भी गो-कृपा अमृतम् डालने से पहली फसल में १० दिनों के भीतर बड़ी मात्रा में केंचुए दिखना शुरू हो जाते हैं। हमारे एक मित्र ने उनकी फ़ैक्टरी की तीसरी मंजिल पर गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग किया। वह पहले गोबर का प्रयोग कर रहे थे, फल फूल आ रहे थे लेकिन टिकते नहीं थे, गिर जाते थे और केंचुए भी नहीं हो रहे थे। जब उन्होंने गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग किया, तब से फल फूल गिरने बंद हो गए और एक मास के भीतर उनके वहां केंचुए होने लगे। गमलों में और घर में जो टेरेस गार्डन होता है, उसमें भी सुंदर परिणाम मिले है।

केंचुआ किसानों का सबसे बड़ा मित्र है। अगर एक हजार केंचुओं को अच्छा वातावरण मिलता है तो एक वर्ष में वो सवा-आठ लाख हो जाते हैं। इन सवा-आठ लाख केंचुओं में विभिन्न प्रकार होते हैं। यह जमीन के अंदर छेद करके ऊपर नीचे चलते है, और जो छेद एक बार किया उसका उपयोग दुबारा नहीं करते। इस क्रिया में अपने शरीर में से ऐसा स्त्राव छोड़ते हैं कि वह पूरी भूमि छिद्रयुक्त (porous, पोरस) हो जाती है। भूमि में हुए छेद इतनी जल्दी भरते नहीं और इतने सारे छेद जब होना शुरू हो जाते हे तो पूरी भूमि पोरस अर्थात् मुलायम हो जाति है। जिससे बारिश का जल खेत में जमा होकर बहता नहीं, बल्कि सीधा नीचे उतर जाता है। हमारे पास ऐसे अनेक किसानों के विडियो हैं जिसमें वो बताते है कि कैसे गो-कृपा अमृतम् का उपयोग करने से उनके खेत की जमीन पोरस हो गई और बारिश का जल नीचे उतरना शुरू हो गया।

यूरिया (UREA) के उपयोग से होता यह है कि वह पूरी तरह से घुलता नहीं है और उस कारण खेतों के ऊपरी स्तर पर परत जम जाती है जिससे भूमि सख्त होने लगती है। परिणाम स्वरूप बारिश का जल खेतों में ठहरता नहीं और बह जाता है। लेकिन गो-कृपा अमृतम् से केंचुए तेज़ी से बढ़ने लगते हैं और वे जमीन को पोरस बनाना प्रारंभ कर देते है। यूरिया



(UREA) से बनी परत दो महीने के अंदर पूरी तरह से टूट जाती है, जमीन मुलायम हो जाती है और बारिश का पूरा जल नीचे उतर जाता है।

लंबे समय में गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से बारिश से मिल रहा जल का हर एक बूंद हमारी भूमि में उतरेगा और हमारा भू-जल स्तर ऊपर आने लगेगा। हमारा हर एक खेत रोकबाँध बन जाएगा। आज संसार का सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि भू-जल स्तर नीचे जा रहा हे। हमारे पूर्वजों के समय में थोड़ा सा भूमि खोदते थे तो जल निकल आता था। हमें वही स्थिति वापस लानी है और यह कार्य गो-कृपा अमृतम् और गोबर से संभव है।

जैसे हमने आगे बताया, केंचुए कई प्रकार के होते हैं। जैसे ऊपरी स्तर का केंचुआ अलग होता है, निचली स्तर का केंचुआ अलग होता है और उससे भी नीचे वाला अलग होता है। कुछ केंचुए मिट्टी खाते हैं और कुछ गोबर खाते हैं। केंचुए का एक मुख्य कार्य यह है कि वे मिट्टी को बदल देते हैं। केंचुए आरंभ के १० दिनों में छोटे होते हैं और धीरे धीरे वह बड़े होते हैं। कई बार केंचुए पहले दिखाई नहीं देते, किन्तु योग्य वातावरण मिलने पर वे उचित मौसम में तुरंत बाहर आते हैं और दिखने लगते हैं।

उदाहरण के लिए हमारे परिसर में एक बरगद का पेड़ है जिसे हम गुजराती में वड़ कहते है। करीब साढ़े पाँच से छह वर्ष पूर्व हमने इसे बोया था, और इसके नीचे हमने गो-कृपा अमृतम् को अच्छे से प्रवाहित किया है। आज इसकी मोटाई, चौड़ाई और लंबाई देखेंगे तो हैरानी होगी क्योंकि वह आश्चर्यजनक है। बरगद के पेड़ के नीचे की मिट्टी का बहुत महत्व है क्योंकि वहाँ केंचुआ बहुत मात्रा में होता है और ऐसी मिट्टी का उपयोग जब कंपोस्ट (Compost) खाद में लेते हैं तो उसका परिणाम बहुत सुंदर होता है। आप जब बरगद के पेड़ के नीचे की परत हटाएँगे तो आपको बड़ी बड़ी गोलियां मिलेगी। यह गोलियां केंचुआ का मल है। अर्थात् बरगद के पेड़ के नीचे बड़ी मात्रा में केंचुआ हो जाता है और गोली समान उनका मल होता है। यह केंचुआ सारी भूमि को नरम कर देता है। जैसा कि हमने पहले बताया कि विभिन्न प्रकार का केंचुआ होता है और उसी प्रकार से विभिन्न तरह के होते हैं उनके मल। यह कार्य खेती में एक अनोखी क्रांति ला देगा, यह विभिन्न प्रकार के केंचुए किसानों को बहुत सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

गो-कृपा अमृतम् से पौधों में प्राकृतिक वृद्धि

माइक्रो-न्यूट्रिशन का निवारण और पौधों का सर्वांगी विकास

प्राकृतिक तरह से पौधों में वृद्धि - चमत्कारी परिणाम

गो-कृपा अमृतम् में ऐसे जीवाणु हैं जो पौधों के सर्वांगी और सम्पूर्ण विकास में सहायक होते हैं। यदि किसी पौधे के बीज को अच्छा वातावरण नहीं मिल रहा है तो उसका विकास अच्छी तरह नहीं हो पाता है। ऐसे पौधों के मूल में सुपाच्य स्वरूप में पर्याप्त पोषक तत्व प्रदान करके यह जीवाणु उसको अपनी वास्तविक ताकत पर ले आते है। इस कल्चर के उपयोग से पौधों की फल धारण करने की क्षमता में चमत्कारी वृद्धि देखी गई है।

इसे कुछ उदाहरण लेकर समझते हैं। बाजरा के अंदर एक ही बाली होती है जिस पर हरे रंग के छोटे-छोटे अनाज के दाने लगते है। इसी बाजरे को अगर नीचे से अर्थात् मूल से अच्छा वातावरण मिले तो यह विकसित होता है और उसको नीचे से दोजी लगती है जिसे हम गुजराती में गोथे पे चढ़ना और अंग्रेज़ी में टिल्लरिंग (Tillering) भी कहते है। कुछ किसान भाइयों के पौधे के नीचे १४-१४ दोजी लगी है। हमारे यहाँ बाजरे के ऊपर ३-३ से लेकर के ५-५ बालियाँ हुई हैं। वैसे ही ज्वारी पर भी ३-३ बालियाँ हुई है।

भिंडी के अंदर भी सुंदर परिणाम मिले हैं। सामान्यतः भिंडी में एक ही डाली होती है, लेकिन गो-कृपा अमृतम् से भिंडी में बहुत सुंदर परिणाम मिले है और उसके अंदर एक भी रोग नहीं आया। एरंड भी एक अलग ही ऊंचाई का होता है। हाइब्रिड (Hybrid) एरंड ६-७ फीट ऊंचा होता है। लेकिन जिन किसानों ने एरंड में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया



गोतीर्थ विद्यापीठ के बच्चों ने भगतसिंहभाई के मार्गदर्शन में चुक़ंदर और पालक में सुन्दर परिणाम प्राप्त किए

है वह १५ से १८ फूट ऊंचा हुआ है।

इसका उदाहरण है अमरूद का फल, जिसे गुजराती में जमरुख भी कहते है। समान्यतः अमरूद की प्रकृति यह होती है कि उस पर ५ से ७ फल लगते है, उसमें से १ या २ रहते हैं, अन्य गिर जाते हैं। यहाँ हम आपको धीरुभाई के बारे में बताना चाहते हैं, जिन्होंने अमरूद के वृक्ष पर गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग किया। जहां १ या २ फल रहते थे उसके स्थान पर ५ से ७ अमरूद बैठे और गिरे भी नहीं, उनकी मिठास भी बढ़ गई। अर्थात् गो-कृपा अमृतम् से उसके मूल पर कार्य हुआ, उसके हारमोन (Hormone) बदले, उसको ताकत मिली इसलिए वह गिरे नहीं, किसान की सारी उपज आरक्षित हो गई। अमरूद की मिठास भी बढ़ी, फल भी ज्यादा आए और खर्च भी कम हुआ।

इसी तरह हमारे परिसर में पालक में जब हमने प्रयोग किया तो इसके परिणाम आश्चर्यजनक थे। आज के समय में पालक की पत्तियाँ जो हम देखते है वो आधा फीट की होती है, लेकिन गो-कृपा अमृतम् के उपयोग पश्चात ये १ फीट तक बड़ी हुई और इसके बीज की डंडी ४-५ फीट तक बड़ी हुई।

हमारे गुरुकुल के ८ से १५ साल के बच्चों ने भगतसिंहभाई के मार्गदर्शन में चुक़ंदर (अंग्रेजी में बीट) उगाए और उसमें भी बहुत अच्छे परिणाम मिले हैं। आप विश्वास नहीं करेंगे १ से लेकर ४.५ किलो तक के चुक़ंदर हुए।

अन्य कुछ किसानों ने अरहर दाल जिसे हम तूर दाल भी कहते है, उसमें गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग किया और बहुत अच्छे परिणाम उन्हें भी मिले। अरहर का पौधा ५ से ७ फीट तक का होता है, उसके स्थान पर ९ से १० फीट का पौधा हुआ। भरूच में हमारे कुछ मित्रों ने गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग किया तो १० फीट का अरहर दाल का पौधा हुआ। महाराष्ट्र में भी एक मित्र बहुत अच्छा कार्य कर रहे हैं, वह एक अच्छे कृषि संस्थान KVK सेंटर से जुड़े हुए हैं। उन्होंने ३००० किसान भाइयों को निःशुल्क गो-कृपा अमृतम् बांटा है। उनको अरहर में २५% ज्यादा उपज मिली और उन्होंने ६० प्रकार की उपज कर रहे विभिन्न किसानों को गो-कृपा अमृतम् बांटा है। उन्होंने यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) या पेस्टिसाईड्स (Pesticides) का उपयोग बिलकुल नहीं किया। उत्पादन बहुत बढ़ गया, स्वाभाविक रूप से पत्तियाँ भी खूब मिलीं, जो गोमाता को खिलाने में काम आई, जिससे गोमाता को रखने के खर्च में भी बचत हुई। यहाँ यह भी बताना चाहूँगा कि डालियों को पीसकर जैव ईंधन भी तैयार किया जा सकता है।

हमने जिस किसी भी उपज में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया, उनकी फसल में आशातीत परिणाम मिले। ख़ासतौर पर यहाँ आंवले की चर्चा भी करना चाहूँगा जिसमें बड़ी मात्रा में फल हुए और वो कमजोरी से गिरे नहीं। नींबू में भी अच्छा परिणाम मिला, उसका भी फल गिरा नहीं। पपीते का परिणाम कुछ ऐसा था कि उसमें फल की मात्रा बढ़ गई, जिससे उत्पादन बढ़ा, उसमें से रोग चला गया और हारमोन (Hormone) बदलने से उसमें मिठास भी बढ़ गई तथा रोगप्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ी।

गो-कृपा अमृतम् का उपयोग जब गेहूँ की फसल में किया गया तो जहाँ १ बीघा में, अर्थात् १६ गुठन के बीघे में, ३० मन उत्पादन आता था वहां ४५ मन तक उत्पादन मिला। कई

किसानों ने बंसी गेहूँ पर यह कार्य किया तो उनको जहां २० से ३० मन उत्पादन मिलता था वह बढ़ कर ३५ से ३६ मन तक हो गया। इसका सार तो यही हुआ कि गो आधारित खेती करने से उत्पादन तो बढ़ता ही है स्वाद में भी परिवर्तन आता है। अनाज में एक प्रकार की मिठास का अनुभव होता है और यह मिठास पूर्णतया प्राकृतिक होती है क्योंकि पौधे के हारमोन (Hormone) में मुख्य परिवर्तन आया है।

गो-कृपा अमृतम् सूक्ष्म पोषक तत्वों के अवशोषण को कैसे सहज बनाता है?

गो-कृपा अमृतम् में कुछ जीवाणु ऐसे भी हैं जो पौधे को सूक्ष्म-पोषक तत्व (Micro-nutrition) देने का कार्य करते हैं। गोबर में जस्ता (Zinc), कोबाल्ट (Cobalt), सल्फर (Sulphur) आदि पाए जाते हैं, भारी मात्रा में स्वर्ण क्षार पाया जाता है, इत्यादि। यह जीवाणु गोबर से सूक्ष्म पोषक तत्वों (Micro-nutrition) को सुपाच्य स्वरूप में पौधे तक पहुँचाते है। आज के समय में किसान भाई बाज़ार से अलग-अलग सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition) खरीद कर उपयोग में लाते हैं, जबकि ये सभी तत्व गोबर में उपस्थित हैं। हमारा मानना है कि प्रति एकड़ कम से कम ४-८ टन देसी गोमाता का गोबर डालना चाहिये। उसी के माध्यम से सभी



बंसी गीर गोशाला में किया गया गेहूं की फसल पर नियंत्रित प्रयोग (controlled trial)।

आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition) हमारी उपज को सहज ही मिल जाएंगे। मित्र जीवाणु, सूक्ष्म पोषक तत्वों (Micro-nutrition) को सुपाच्य स्वरूप में पहुँचाने का कार्य करते हैं। पौधों को सूक्ष्म-पोषक तत्वों (Micro-nutrition) की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में होती है, जैसे आयोडिन (Iodine) की आवश्यकता हम मनुष्य को सुई की नोक के समान भी नहीं है, वैसा ही पौधों में भी होता है और उन्हें जो भी आवश्यकता रहती है वह यह जीवाणु गोबर से लेकर सुपाच्य स्वरूप में पौधों तक पहुँचाते है। हमारी देसी गोमाता के गोबर में इतने सारे कंपाउंड (Compound) होते है जो एक साथ दुनिया में कहीं पर भी उपलब्ध नहीं है।

गो-कृपा अमृतम् में लैक्टोबैसिलस (lactobacillus) बड़ी मात्रा में हैं, जो वृद्धि वर्धक का कार्य अच्छी तरह करते हैं और रोगों को कम करने का भी कार्य करते हैं। इस तरह ऐसे ७० से अधिक प्रकार के मित्र जीवाणु है जो वनस्पति के पोषण से लेकर उसे रोग मुक्त रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमने कुछ प्रयोग ऐसे भी किए हैं जिसमें भूमि के एक ही टुकड़े में हमने गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया और अन्य टुकड़े में उपयोग नहीं किया। उसी प्रकार दोनों टुकड़ों में गोबर डाला परन्तु सिर्फ एक में ही गो-कृपा अमृतम् डाला। हमने कुछ स्पष्ट फर्क देखा जिसका निष्कर्ष यही रहा कि गो-कृपा अमृतम् में मित्र जीवाणु पौधों को तेजी से वृद्धि प्रदान करते हैं।

भारत में कई प्रकार की मिट्टी है, कुछ लोग कहते है कि इसमें फोस्फोरस (Phosphorous) की कमी है इसलिए यह उपजाऊ नहीं हो सकती, इत्यादि। लेकिन जब देसी गोमाता के गोबर से मिल रहे १२०० कंपाउंड (Compound) को यह जीवाणु सुपाच्य स्वरूप में पौधों तक पहुँचाते हैं तब एक बड़ा समाधान प्राप्त हो जाता है। फलस्वरूप हम किसी भी मिट्टी पर विभिन्न प्रकार की फसल उगाने समर्थ हो जाते हैं। बरगद के वृक्ष की तरह ही पीपल के वृक्ष का भी उदाहरण है। इसकी भी मोटाई, चौड़ाई, पत्तों की चमक एवं उनकी हरियाली में चमत्कारिक अंतर आ गया, ये सब गो-कृपा अमृतम् से ही संभव हुआ है।

माइक्रो नूट्रिशन के विषय में एक अत्यंत रोचक उदाहरण प्रस्तुत किया है उत्तर गुजरात के शषीकान्त भाई ने। इनके क्षेत्र में मिट्टी में फ़ॉस्फोरस की कमी है। और आलु की फसल के लिए पर्याप्त मात्रा में फ़ॉस्फोरस की आवश्यकता होती है। इन्होंने गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित खेती का प्रयोग किया। उनके खेत के प्रायोगिक क्षेत्र में पहले वर्ष आलु की मात्रा और गुणवत्ता दोनों में कोई गिरावट नहीं आई, और दूसरे वर्ष उत्पादन में थोड़ा बढ़ावा हुआ। इसके साथ ही उनका यूरिया और डीएपी के पीछे का खर्च शून्य हो गया। यहाँ गो-कृपा अमृतम् की भूमिका को ठीक से समझना आवश्यक है। विज्ञान अनुसार प्रायः जमीन में पर्याप्त मात्रा में फॉस्फोरस उपस्थित नहीं होता और कुछ वैज्ञानिक मानते हैं कि इस कमी को गोबर से भी पूरा नहीं किया जा सकता। किन्तु गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित खेती के माध्यम से कंचुओं की संख्या में प्राकृतिक वृद्धि होती है, जिस से फॉस्फोरस की समस्या का समाधान मिल सकता है। यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हुआ है की धरती में तीन फुट नीचे फॉस्फोरस जैसे लगभग सारे पोषक तत्व उपस्थित हैं। केंचुए धरती की गहराई में जाकर इन पोषक तत्वों को अपनी हगार से पौधों को उपलब्ध कराते हैं। इसी कारण से भारत भर में

शषीकान्त भाई जैसे हजारों किसानों को इस कल्चर के उपयोग से अत्यंत प्रभावशाली परिणाम प्राप्त हो रहे हैं।

मित्रों! आज एक महत्त्वपूर्ण बात आपके समक्ष रखना चाहता हूँ। हम सब को बार-बार यही बताया जा रहा है कि आपकी मिट्टी में कुछ न कुछ कमी है जिसके कारण हमें या तो कंपनी (Company) से सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition) लेना पड़ता है और फिर कोई और फसल उगाकर संतुष्ट होना पड़ता है। लेकिन मेरे मन में एक प्रश्न है जो मैं आपके समक्ष रखना चाहता हूँ, कि क्या हमारे पूर्वजों को यह बात नहीं पता होगी? क्या उनको कोई कमी महसूस नहीं हुई होगी? फिर भी उन्होंने इतने वर्षों तक वे विभिन्न फसल किस प्रकार उगाते रहे? सही मायने में बात ऐसी है कि आज़ादी के कुछ समय पूर्व से ही हमारी जीवन शैली, धारणाएं और पद्धतियों में परिवर्तन जानबूझ कर करवा दिया गया, ताकि आज़ादी के बाद भी हमारा राष्ट्र आवश्यकताओं के लिए अन्य देशों पर आश्रित रहें, और आज इस बात को हम एक सत्य के रूप में देख रहे हैं। हमारे देश के लोगों के लिए जब हमें अन्न उगाना होता है तो हमें बाहर की कंपनी (Company) से उस भूमि के पोषण हेतु सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition), यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) और पेस्टिसाईड्स



धरती में Micro-nutrition की समस्या – हमारे पूर्वजों के दर्शन से आत्म निर्भरता की ओर

(Pesticides) लेना आवश्यक हो जाता है।

पर मित्रों ये अब और नहीं होगा, हमें मिलकर संकल्प करना होगा कि हम अपनी देसी गोमाता का उचित पालन करेंगे और उन्हें योग्य सम्मान देंगे। हमें विश्वास है कि गोमाता हमें इस परिस्थिति से बाहर अवश्य निकालेंगी और पूर्ण रूप से आत्मनिर्भर बनाएंगी। भारत की आज़ादी के २०० वर्ष पूर्व हमारी कृषि पद्धति अलग रही होगी, जो सरल और पूर्ण रूप से प्राकृतिक होगी। इस दौरान यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) और पेस्टिसाईड्स (Pesticides) आए और हमने पश्चिमी विज्ञान के आधार पर खेती का प्रारंभ कर दी। उस समय हम वैज्ञानिक विकास के साथ अपनी प्राचीन पद्धति को जोड़ना भूल गए। हमने हमारा छोड़ा और अन्य पर आश्रित हो गए। किन्तु आज गो-कृपा अमृतम् ने एक बहुत बड़ा समाधान प्रस्तुत कर दिया है।

हमें कुछ अनुभव हुए जिससे यह विश्वास हो गया कि गो-कृपा अमृतम् किसी भी प्रकार की मिट्टी में उपयोग करने पर सार्थक परिणाम मिलेंगे, वह उस मिट्टी को विभिन्न प्रकार के उपज के लिए भी तैयार करेगा। ऐसा ही एक उदाहरण गुजरात के भाल प्रदेश का है। भाल प्रदेश, गुजरात में धंधुका के पास है, वहां की भूमि में क्षार होता है, अर्थात वहाँ की भूमि में नमक की मात्रा अधिक होती है। यहाँ मात्र वर्षा के जल से ही खेती होती है। इसी क्षेत्र में एक किसान भाई ने गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया और अपनी आँखों से उन्होंने चमत्कार देखा। गो-कृपा अमृतम् से भूमि का पीएच (PH) स्तर बदलने लगा और वह भूमि क्षार मुक्त होना शुरू हो गई।

मेरे प्यारे किसान भाइयों! कृषि के क्षेत्र में हम सभी मिलकर



गोमाता आधारित एक नई क्रांति ला सकते है। गो-कृपा अमृतम् के माध्यम से हर प्रकार की मिट्टी को उर्वर बनाने की संभावना है।

मैं आप सभी से एक बात कहना चाहूँगा कि मैं विज्ञान का विरोध नहीं करता। जैसे टपक (Drip) पद्धति से कम जल में खेती होती है तो मैं उससे सहमत हूँ। हमारे साथ काफी कृषि वैज्ञानिक भी जुड़े हैं। लेकिन मेरी एक दृढ़ मान्यता यह है कि जो हमारा अपना है, जो पुराना है वह ज्यादा सरल है, उस सरलता को त्याग कर किसी जटिल पद्धति की ओर क्यों जाना? हमारी आपसे विनती है कि किसी भी खेत में किसी भी मिट्टी में पहले एक छोटा सा प्रयोग कीजिए और जब आपको परिणाम अनुकूल मिले तब पूरी शक्ति से काम कीजिए।

हमें यह भी पूछा जाता है कि इसके अंदर बाहर से सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition) डालना है क्या? तो उत्तर है नहीं। सूक्ष्म-पोषक तत्व (Micro-nutrition) का कार्य केंचुआ करेगा, वही वातावरण से लेकर या मिट्टी से लेकर पौधे को सुपाच्य स्वरूप में प्रदान करेगा। हमें इस सरल पद्धति को जटिल नहीं बनाना चाहिए।

हम अगर कार्बन (Carbon) के विषय में चर्चा करें तो भूमि के लिए आवश्यक जितना उच्च गुणवत्ता वाला कार्बन गोबर में है और कही नहीं है। क्योंकि प्रयोग के दौरान आच्छादन में दूसरे पत्ते या कचरा डाला गया तो उसमें २० से २५ और अधिक से अधिक १०० कंपाउंड (Compound) होते है, जब कि गोबर में १२०० से अधिक कंपाउंड (Compound) होते है। किसान वर्ष में तीन बार फसल लेते हैं, जबकि जंगल में तो वर्ष में एक ही फसल होती है। यह भी सत्य है कि धरती माता से जब आपको बार-बार उत्पादन लेना है तो उनको कुछ देना भी होगा। धरती माता के पोषण हेतु यदि देसी गोमाता के गोबर को गो-कृपा अमृतम् से कम्पोस्ट (Compost) करके दें तो यह दुनिया का अतुलनीय पोषण कहा जाएगा। जब भी धरती माता को यह प्राप्त होगा तो वह बहुत प्रसन्न होकर आपको पहले से अधिक फसल देगी क्योंकि उनका पोषण हो रहा है। हम मनुष्य जब अपने अधिकार और मर्यादा से ज्यादा लेते हैं तो वह शोषण होता है, वैसे ही हमने जो लिया उससे ज्यादा दिया तो वो पोषण कहलाता है। कार्बन (Carbon) हमारे पौधे की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, इससे उत्पादन भी बढ़ता है।

धरती माँ के पुत्र पौधों को समझें, उनसे बात करें और सफल कृषि का उदाहरण बनें

इतने सारे परिणाम और सफलता के बाद भी मैं आपसे विनती करता हूँ कि आँख बन्द करके हमारे सुझाव का उपयोग न करें, बल्कि स्वयं प्रयोग करें। छोटे-छोटे प्रयोग करें, आपके प्रयोग बोलेंगे, आपके पौधे आपसे बोलेंगे, आपकी भूमि आपको बताएगी, और तब पूर्ण विश्वास के साथ अपनी पूरी शक्ति लगाकर इस अभियान को सफल बनाने में योगदान करें। हम किसान तो धरती माता की संतान होते हैं, हमारा जीवन ही माँ प्रकृति के सान्निध्य में व्यतीत होता है। हम में प्रकृति के साथ संवाद करने की क्षमता होना स्वाभाविक है। श्रद्धा से अपने पौधों से बात करें, अपनी भूमि से बात करें,वो आपको वास्तविकता बताएंगी। भूमि के नीचे केंचुआ पनपा की नहीं, कैसे वातावरण और मौसम में सबसे अधिक केंचुए दिखते हैं यह भूमि आपको बताएगी, जल का स्तर क्या है वह भी भूमि आपको बताएगी, उनको अपना ही हिस्सा जान कर उनके साथ संबंध जोड़ें।

हम भारत वासियों को स्मरण रखना चाहिये कि जो आत्मा हमारे भीतर है, वही उस पौधे के भीतर भी है और वही उस केंचुए के भीतर भी है। जब हम किसान इस भावना और आत्मीयता के साथ कार्य करेंगे तब कोई वैज्ञानिक भी अगर आकर प्रश्न करे तो हम उनसे तकनीकों पर आधारित संवाद बहुत सहजता से कर पाएंगे।

हम सबको मिलकर काम करना है, एक श्रेष्ठ दिनचर्या का पालन करना है, स्वयं स्वस्थ रहना है और परिवार को भी प्राकृतिक स्वास्थ्य प्रदान करना है। स्वयं के उद्धार और अन्य के कल्याण को केंद्र में रखकर दिए गए संस्कार ही हमारे वंशजों के लिए सच्ची वसीयत और विरासत है। हमारे आने वाली पीढ़ी गोमाता को केंद्र में रखेगी तो उनका भाग्योदय निश्चित है।

गो-कृपा अमृतम् - रोग एवं कीट नियंत्रक

गो-कृपा अमृतम् पौधों को लगने वाले रोग और कीट से निपटने में अत्यंत असरकारक सिद्ध हुआ है। इसके कुछ उदाहरण लेने से पहले आइए समझते हैं कि गो-कृपा अमृतम् रोगों और कीट को नियंत्रित करने में कैसे सहायता करता है।

बैक्टीरिया की कार्यशीलता के पीछे तीन महत्त्वपूर्ण कारण

१) गो-कृपा अमृतम् में कुछ ऐसे मित्र जीवाणु हैं जो पेस्टिसाईड्स (Pesticides) का कार्य करते हैं, यह किसानों के लिए अत्यंत उपयोगी होते हैं। यह मित्र जीवाणु उपज पर लगने वाली अनावश्यक फंगस (Fungus) और विनाशकारी कीट को अपने द्वारा छोड़ी गई एन्जाइम (Enzymes) से नियंत्रण में रखते है। इस कल्चर का स्वभाव ऐसा है कि यह मित्र जीवाणुओं की वृद्धि करता है और शत्रु जीवाणु को नियंत्रित करता है। लेबोरेटरी परीक्षण (testing) से भी यह प्रमाणित होता है कि कुछ महीनों तक अगर गो-कृपा अमृतम् यूं ही पड़ा रहे तो भी इसमें शत्रु जीवाणुओं को बढ़ावा नहीं मिलता। मित्र जीवाणु (friendly microbes) की मदद से रोगों को नियंत्रित करना आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान के लिए भी एक उभरता हुआ विषय है। मित्र जीवाणु की मदद से पाचन, त्वचा, दिमागी रोग और कर्क रोग जैसे रोगों का उपचार आधुनिक वैज्ञानिकों के लिए एक रोचक अनुसंधान का विषय बन गया है। लेकिन प्राचीन भारत के लिए यह एक सामान्य बात थी। प्राचीन आयुर्वेद और गो-कृषि में आसव, अरिष्ट,गोमय सड़ाने की प्रक्रिया, इत्यादि का विशेष महत्त्व था। इस कल्चर में उपस्थित बैक्टीरिया रोगों और कीट के ऊपर सीधी कार्यवाही करके उन्हें नियंत्रित करते हैं।

२) मित्रों, आधुनिक केमिकल खेती और गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित खेती में उतना ही फर्क है जितना एलोपैथी और आयुर्वेद में है। अगर आपको प्रतिदिन सिर दर्द हो रहा हो और आप किसी एलोपैथी डॉक्टर के पास जाएँ, तो वह आपको पेन-किलर दवाई देंगे। यह दवाई आपके दिमाग में दर्द का अनुभव करने वाले क्षेत्र को थोड़ी देर के लिए निष्क्रिय कर देंगे और आपको दर्द से राहत मिलेगी। लेकिन इस पेन-किलर से हो सकता है कि आपके दिमाग और लीवर को नुकसान पहुँचे। इसकी जगह अगर आप किसी अच्छे वैद्य के पास जाते हैं तो हो सकता है कि वह आपके सिर दर्द के उपचार हेतु आपका पाचन सुधारने की दवाई दें। जब आपका पाचन मजबूत होगा तो वात दोष या अतिरेक वायु उत्पन्न नहीं होगा और आप धीरे-धीरे पूर्णतः स्वस्थ हो जाएंगे। इसके साथ आपका पाचन, शक्ति और ऊर्जा में भी बढ़ावा होगा। केमिकल खेती में आप कृत्रिम दवाइयों का उपयोग करके रोगजनक कीटाणु और कीट के ऊपर वार करते हैं, लेकिन इससे पौधे कमजोर पड़ने लगते हैं और धरती में धीरे-धीरे जहर की मात्रा बढ़ने लगती है। गो-कृपा अमृतम् से जब आप गो आधारित खेती करते हैं तब आपके खेत के सम्पूर्ण पर्यावरण में सकारात्मक बदलाव आता है। पौधों को सुपाच्य स्वरूप में प्राकृतिक पोषक तत्व मिलते हैं और वह अधिक सशक्त बनते हैं। देसी गोमाता के गोमय और गोमूत्र की मदद से यह बैक्टीरिया एक ऐसा वातावरण तैयार करते है जिसमें केंचुए, मधुमक्खी,लेडी बीटल , इत्यादि की वृद्धि होती है जो

पौधों को और मजबूत बनाते हैं।

3) गो-कृपा अमृतम् की एक विशेषता यह भी है कि यह पेथोजन (pathogen) अर्थात् रोगजनक जीवाणु को एक स्तर से ज्यादा बढ़ने नहीं देता और मित्र जीवाणु जो उपयोगी हैं उनकी वृद्धि करता है। इस कल्चर में रोग जनक किटाणु नियंत्रित (suppressed) अवस्था में रहते हैं। एनएबीएल मान्य (NABL accredited) लेबोरेटरी में कल्चर को ३ साल रखने के बाद कराए गए मेटाजिनॉमिक (metagenomic) टेस्ट में भी हमने रोग जनक किटाणु को नियंत्रित रूप (१% से कम मात्रा) में पाया है। उसी तरह गो-कृपा अमृतम् गो आधारित खेती करने से खेत में एक ऐसा वातावरण तैयार होता है जिससे रोगजनक मक्खियां कम होती हैं और खेती में उपयोगी अन्य जीवों की वृद्धि होती है। जैसा कि आप जानते हैं कि मधुमक्खी किसानों की उपयोगी मित्र है। यह परागन (Pollination) करके किसानों की मदद करती है। गो-कृपा अमृतम् ऐसी मधुमक्खियों की वृद्धि करता है। हमारे परिसर में आठ से ज्यादा मधुमक्खी के छत्ते हैं। जब आप प्राकृतिक गो आधारित खेती करते हैं मधुमक्खियाँ बढ़ती हैं, भँवरे बढ़ते हैं, व्याध पतंग (अँग्रेजी में helicopter मक्खी या dragonfly) बढ़ते हैं, इत्यादि। आपको भी सूक्ष्म दृष्टि से ध्यान देना है कि आपके खेत में कौन-कौन से परिवर्तन आ रहे है।

गो-कृपा अमृतम् से रोग नियंत्रण के महत्त्वपूर्ण उदाहरण

गो-कृपा अमृतम् से गो आधारित खेती करके ६५ से अधिक तरह की फसल और २२ राज्यों में १० प्रकार की मिट्टी में परिणाम देखा गया है। उदाहरण स्वरूप इनमें से पाँच की चर्चा हम नीचे कर रहे हैं।

१। पहले उदाहरण के लिए मिर्ची में चुरड़ा-मुरड़ा रोग, जिसे हम गुजराती में कुकड़वा कहते हैं, उसको निकालना बहुत मुश्किल होता है। किसान भाई २५ हज़ार रुपये प्रति लीटर की दवाई छिड़कते हैं, तब भी यह कार्य सहज नहीं होता। जबकि गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से मात्र २० से २५ पैसे प्रति लीटर के खर्च पर यह चुरड़ा-मुरड़ा रोग नियंत्रण में आ जाता है। तो मित्रों जो कार्य २५ हज़ार रुपये में नहीं हुआ, वह २५ पैसे में गोमाता की कृपा से संभव हो गया। यह गोमाता द्वारा दिया हुआ हमें आशीर्वाद है, जिसे अत्यंत सम्मानपूर्वक हमें उपयोग में लेना चाहिये।

२। दूसरा उदाहरण लें तो पपीते में से वायरस निकालना बहुत मुश्किल है, पर हमें उसमें भी सुंदर परिणाम मिले हैं। दो मित्रों के खेत में पपीते पर वायरस वाइरस का इतना प्रहार हुआ था कि सभी नाश होने वाला था। गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से उनकी पूरी उपज पुनः जीवित हो गई और उनको लगभग पोने २ लाख का पपीता प्राप्त हुआ।

३। एक और उदाहरण ले सकते हैं सीताफल का। सीताफल में आपको चूर्णीमत्कुण (MealyBug) तुरंत दिखेगी। हमने सीताफल के पेड़ पर गो-कृपा अमृतम् छिड़का तो एक हफ्ते के अंदर चूर्णीमत्कुण (MealyBug) चली गई।

४। किसानों का एक और बड़ा दुश्मन है अनावश्यक फंगस (Fungus), यह जमीन के नीचे पौधे के मूल में पनपते हैं और पौधों को बर्बाद कर देते हैं। ये दिखाई भी नहीं देते। अनावश्यक फंगस (Fungus) का मुख्य कार्य यह है कि यह तन्तु मूल को तैयार नहीं होने देते और पौधे के आहार के मार्ग को अवरोधित

कर देते हैं। प्रारंभ में हमें दिखाई नहीं देता, किन्तु लगभग आधा नुकसान होने के बाद पौधा हल्का पीला होने लगता है और जब तक कारण पता लगता है, तब तक ६०-७०% नुकसान हो चुका होता है। गो-कृपा अमृतम् जब जल के साथ बहाया जाता है तब अपने आप जमीन के नीचे की अनावश्यक फंगस (Fungus) नियंत्रण में आ जाती है और तन्तु मूल फूट जाता है। तन्तु मूल का फूटना, हमारे लिए एक बड़ा समाधान है। इससे नीचे के मूल स्वस्थ रहेंगे, पौधे स्वयं का रक्षण करेंगे और अपने आप उससे नीचे से आवश्यक आहार लेने में सुविधा होगी और अच्छे से मूलों का विकास होगा, जिसके फलस्वरूप अच्छा पौधा तैयार होगा।

आप जब किसी अन्य रीति से कार्य करते हैं, तो उसके भीतर पेथोजन (pathogen) अर्थात् रोगजनक जीवाणु भी जन्म लेते हैं। यह मित्र जीवाणु के साथ ही जन्म लेते हैं। तब प्रश्न आता है कि उनको कैसे नियंत्रित करें? जब हम गो-कृपा अमृतम् का उपयोग करते हैं तो उसमें स्थित जीवाणु इन शत्रु जीवाणुओं को एक स्तर से ऊपर बढ़ने ही नहीं देते, उनकी बढ़त को रोक के रखते हैं। जिसके फलस्वरूप मित्र जीवाणु बहुत अच्छे से बढ़ते है और अपना कार्य सहजता से करते हैं। कम जल में खेती होने लगती है और उत्तम परिणाम मिलते हैं।

दूसरी महत्त्वपूर्ण बात गो-कृपा अमृतम् के बारे में यह है कि जिस प्रकार यह उपयोग में सरल है, उसी प्रकार यह बिगड़ता भी नहीं है। ऐसा बिलकुल नहीं है कि एक हफ्ते के भीतर ही उपयोग करना होगा। अगर आपके पास गो-कृपा अमृतम् दो महीने तक रहा है और उपयोग में नहीं आया, तो एक से दो महीने में उसमें वापस देसी गुड़ और देसी गोमाता की छाछ डाल सकते है, जिसे जीवाणुओं को आहार मिल जाएगा और पुनः उपयोग के लिए तैयार हो जाएगा। हमने इसी पद्धति से एक वर्ष पुराना गो-कृपा अमृतम् भी उपयोग में लिया है।

आप यह भी ध्यान में रखें की वर्ष में चार बार उसके रंग में परिवर्तन आता है। इसके पश्चात अगर आप देखते है कि वह गोंद जैसा चिकना हो गया है तो आप अन्य किसान भाई से मदर-कल्चर (Mother Culture) ला कर शुरू कर सकते हैं। आप हमारी गोशाला से भी मदर-कल्चर (Mother Culture) निःशुल्क ले सकते हैं। जब कभी वह गोंद जैसा चिकना हो जाए तो आप समझना की ऐसा छाछ में फर्क आने से हुआ है।

गोमाता और उनके गव्यों से संबंधित एक बात आपसे बताना चाहता हूँ। जब भी गोमाता के संबंधित कुछ भी कहूँ आप उसे हमारी देसी गोमाता ही समझना। हमने भैंस के मूत्र, जरसी गाय के मूत्र और अन्य विदेशी प्रजाति के मूत्र के भी प्रयोग किए, लेकिन उससे यह जानने को मिला कि उनके उपयोग से शत्रु जीवाणुओं की वृद्धि होती है। जबकि देसी गोमाता के गोमूत्र के उपयोग से शत्रु जीवाणु नहीं पनपते हैं। दूसरी बात यह है कि देसी गोमाता के गोबर में हमें १२०० कंपाउंड (Compound) मिले जो अन्य की तुलना में सबसे अधिक थे, तो सारे सूक्ष्म-पोषक तत्व (Micro-nutrition) देसी गाय के गोबर और गोमूत्र में अधिक मात्रा में है।

इसके साथ एक और बारीक सा सच यह है कि हमने गीर गोमाता का पालन किया और हमारे गुजरात क्षेत्र की यह देसी नस्ल है, लेकिन गो-कृपा अमृतम् के परिणाम हमें भारत की सभी देसी गोवंश में मिलेंगे। तो आप अपने प्रदेश की अपने क्षेत्र की देसी गोमाता को प्यार से रखिए।



कृषि के अग्रिम और महत्त्वपूर्ण पहलू

इस विभाग में आप सीखेंगे

कृषि के साथ
पर्यावरण का विकास

गो-कृपा कृषि के
कुछ सफल परिणाम

किसान के मित्र जीव
और कृषि पंचांग

पाकों में पियत की
क्रांतिकारी वृद्धि अवस्था

2
खंड दुसरा

कृषि और पर्यावरण के ऊपर कुछ महत्वपूर्ण विचार

सहजन, नवग्रह औषधि और आच्छादन की महत्ता

मित्रों, हमें अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने के साथ प्रकृति का भी खयाल रखना होगा। जैसे हम मनुष्यों ने अपना पोषण करने हेतु खेती प्रारंभ की, जिसके परिणामस्वरूप जंगल कट गए, जल स्तर नीचे चला गया और कई प्रकार के पक्षियों की प्रजाति भी लुप्त हो गई। पर्यावरण में असंतुलन की स्थिति पैदा हो गई। भूल सुधारने का समय आ गया है। हमें जंगल पुनः स्थापित करने होंगे, तभी हम पूर्ण रूप से विकसित हो पाएंगे और हमारी उपस्थिति से प्रकृति में संतुलन बना रहेगा।

यह न केवल हमारे पर्यावरण के लिए लाभकारी है, अपितु कृषि में भी इसके बहुत फायदे होंगे। आइए, अब हम सहजन, नवग्रह औषधि और आच्छादन के उपयोग से अपने खेतों के आसपास उत्तम वातावरण के निर्माण और जंगलों के पुनः निर्माण में योगदान देने के विषय पर थोड़ी चर्चा करते हैं।

सहजन - कृषि में उपयोगी अति पौष्टिक औषधि

मेरी यह इच्छा है कि आपको सहजन की खेती से जोड़ूं जिसके माध्यम से डबल-लेयर (Double layer) खेती होगी और जंगल भी निर्मित होंगे। एक विस्तृत उदाहरण के साथ आपको यह स्पष्ट करने का प्रयत्न करता हूँ जो गोमाता की प्रेरणा से ही हम समझ सके हैं। सहजन को हम गुजराती में सरगवा कहते हैं और अँग्रेजी में मोरिंगा (Moringa) कहते हैं। आपको इसे कुछ इस प्रकार लगाना है कि जहाँ से सूर्योदय और सूर्यास्त होता है उस दिशा से ५० फीट का अंतर होना चाहिये और उत्तर से दक्षिण का १० फीट या २० फीट का अंतर होना चाहिये। अब इसे बड़ा होने दीजिए, एक पेड़ बनने दीजिए क्योंकि यह सहजन आपके खेत में ग्रीननेट का कार्य करेगा। सहजन जब बड़ा होता है तब उसकी डालियों को आप गोमाता को खिलाने के लिए उपयोग करें, और इस पेड़ से नीचे गिरने वाली पत्तियाँ पूरे खेत में आच्छादन करेंगी।

सहजन के पत्ते बहुत पौष्टिक होते हैं, जिसे खाकर केंचुए और जीवाणु भूमि को और पुष्ट बनाएंगे और सहजन की फली आप बाज़ार में बेच सकते हैं। आज लोग सहजन की खेती से प्रति एकड़ १ लाख रुपए तक कमा रहे हैं। परन्तु ऊपर बताई



गई पद्धति से कार्य करेंगे तो संभवतः केवल सहजन से आप इतना रुपया नहीं कमा पाएंगे। किन्तु ऐसा करने से अन्य जो लाभ होंगे वहाँ आप दृष्टि डालें। सहजन की डालियाँ जब आप गोमाता को खिलाएंगे तो गोमाता के लिए दाने का लगभग ९०% खर्च बच सकता है। और पेड़ से जो पत्ते नीचे गिरेंगे उससे फसल पे आच्छादन होगा।

कृषि में आच्छादन का बड़ा महत्त्व है, उसके कारण जल का वाष्पीकरण कम होगा, और इसके प्रभाव से कम जल में खेती होगी। एक और लाभ यह होगा कि केंचुए के ऊपर-नीचे आने की व्यवस्था होगी, जीवाणु अच्छे से काम करेंगे और कार्बन भी कम उड़ेगा। जब खेती पेड़ के नीचे होगी तो खुले की तुलना में कार्बन कम उड़ेगा। सहजन का लंबे अंतराल में यह लाभ होगा कि दुर्योग से अकाल पड़ने पर २ से ३ साल तक सहजन को कोई परेशानी नहीं होगी और उसके पत्तों द्वारा आप गोमाता का पालन कर सकते हैं और आप स्वयं उनके दूध से अपना पोषण कर सकते हैं।

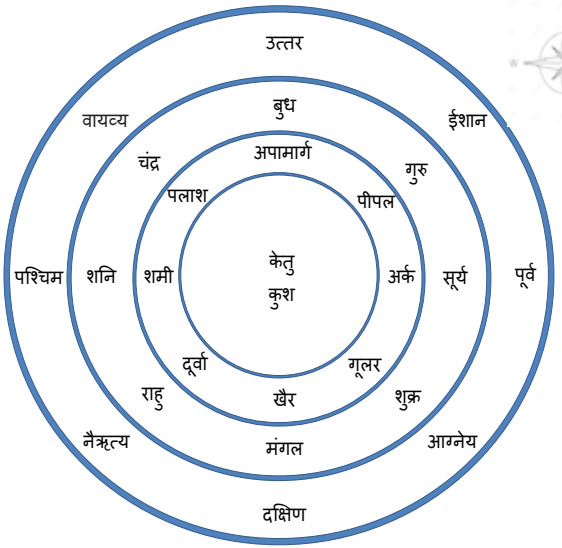
सहजन के पेड़ के नीचे आप ८०% जितनी फसल उगा सकते हैं। इसलिए हमने बहुत सोच समझकर सहजन के बारे में बताया है ताकि हम सदा शाश्वत की तरफ देख कर कार्य करें। सहजन की ओडिसी, पादरा और पीकेएम १ वेराइटी ले कर आप डबल लेयर कृषि सरलता से कर सकते हैं।

विश्वास कीजिए सभी किसान भाई यदि सहजन के साथ जुड़ के खेती करने लगें तो जल्द ही पूरे भारत में जंगल काटने से उपजी समस्या का हल हो सकता है। भोजन की तलाश में दूर-दूर देश उड़कर जाने वाले सभी पक्षी वापस आने लगेंगे। हमारी गोशाला और गुरुकुल के परिसर में छोटी-बड़ी ऐसी कई प्रकार की चिड़िया हैं। स्वस्थ पर्यावरण के निर्माण और उत्तम खेती में यह सब भी सहायक होते हैं। जैसे खेत में कई प्रकार के इल्लियाँ हो गई हैं तो ये पक्षी समय पर आकर उन्हें खाकर आपका खेत सुरक्षित कर देते हैं। खेत में एक गाय के आने से कितने प्राणियों को पोषण और नव-जीवन प्राप्त होता है!

क्या यह पौधे आप के खेत में हैं? नवग्रह के पौधे, अर्जुन, नीम, इमली, इत्यादि।

हमने आपको हर ग्रह के पौधे संबंधित एक चित्र दिया है, हमारा आपसे अनुरोध है कि खेत के किनारे आप नवग्रह के पौधे अवश्य लगाएँ क्योंकि इनके बहुत सारे भौतिक और आध्यात्मिक लाभ हैं। आप श्रद्धा से इन नवग्रह के वृक्षों का रोपण करें, पक्षियों को भी आसरा मिलेगा और नवग्रह भी आप पर सदा प्रसन्न रहेंगे।

एक और पेड़ है जो आपके खेत में अवश्य होना चाहिये और वह है अर्जुन का पेड़। अर्जुन के पत्तों में बड़ी मात्रा में



कैल्सियम (Calcium) होता है। गोमाता भी थोड़े पत्ते खाए तो उन्हें प्राकृतिक तरीके से कैल्सियम (Calcium) मिलता है और अर्जुन की छाल का काढ़ा पीने से थोड़े दिनों में आपके शरीर में भी कैल्सियम (Calcium) की आवश्यकता पूर्ण हो जाएगी, आपका रक्त शुद्ध होने लगेगा और कई प्रकार के रोगों से आपकी रक्षा होगी।

नीम के पेड़ के आसपास आप गिलोय का पौधा लगाएँ। गिलोय आप भी खाएँ और गोमाता को भी थोड़ी सी मात्रा में खिलाएँ। जैसा कि आप जानते हैं यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में लाभदायक है। आप गोमाता को हर सप्ताह नीम के पत्ते भी खाने के लिए दें। एक गोमाता, सप्ताह में करीब ५ से १० किलो नीम के पत्ते खा लेंगी। यह उनके पेट में कृमि नहीं होने देंगे और आपको कृमि के उपचार करने की आवश्यकता नहीं रहेगी या तो बहुत कम हो जाएगी।

आप तो जानते ही हैं कि अगर पेड़ हमारे आसपास रहेंगे तो हमारे खेत और अन्य परिसर में वायु शुद्ध रहेगी, कार्बन की मात्रा कम होगी और सभी सुव्यवस्थित रहेगा। जैसे इमली का पेड़ अगर आपके खेत में है तो उसके पत्ते नीचे गिरने से भूमि को कई प्रकार के सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro-nutrition) मिल जाएंगे, और पत्ते जब वायु से इधर-उधर गिरते है तो इन पत्तों को खाकर जीवाणु और केंचुए आपके खेत को समृद्ध बना देते हैं।

आच्छादन पद्धति का एक उदाहरण आपके समक्ष रखना चाहता हूँ। जब में छोटा था अपने परिवार के साथ मुंबई में रहता था। महीने में एक बार भास्कर दादा सावे के खेत पर जाना होता था। दादा उस समय भी आच्छादन पद्धति से कार्य करते थे। उन्होंने नारियल, पपीते और चीकू के पेड़ लगाए थे। उनके पास बड़े-बड़े प्लाट थे जिसके पास में एक गड्ढ़ा होता था। पूरी चास चलती थी और उस गड्ढे में पानी चलता था, जिससे फसल में नमी बनी रहती थी और पेड़ का जो भी कचरा होता था वहीं रहता था, बस इतना कि उससे एक तरफ पंक्ति में कर दिया जाता था। इस आच्छादन के कारण पानी का वाष्पीकरण नहीं होता था और उसमें खरपतवार भी कम लगती थी। भास्कर दादा सावे ने बहुत अच्छा काम किया था। आज भी उनका उमरगाँव में खेत है। आप चाहें तो जाकर देख सकते हैं, आज भी उनके खेत में बड़ी मात्रा में केंचुआ होता है और वह इसी पद्धति से नारियल का बड़ी मात्रा में उत्पादन लेते हैं। इसके साथ ही जैसा हम आपको आगे सहजन के बारे में बता चुके हैं उसके पत्तों से भी आच्छादन अच्छे से होता है और डबल-लेयर (Double Layer) खेती होती है। आच्छादन आप सहजन से भी कर सकते हैं या अन्य कोई पेड़ जो आपको इस पद्धति के लिए योग्य लगता है, उससे भी कर सकते हैं। आप चाहें तो पत्तों को गोबर के साथ मिलाकर भी कार्य कर सकते हैं, जो कि एक अलग स्तर का कार्य है पर इसके परिणाम बहुत ही शानदार मिलते हैं।

सावधानी - कुछ जगह पर सब्जी-भाजी जैसी जटिल फसलों में हमने आच्छादन से फंगस बढ़ने की समस्या देखी है। इसीलिए फसल अनुसार विवेक पूर्वक आच्छादन का उपयोग करें।

अंतर-फसल और मिश्रित खेती

हमसे कई किसान भाई पूछते हैं कि क्या हम अंतर-फसल कर सकते हैं। दो परत की खेती, पाँच परत की खेती, इत्यादि।



पलाश (चंद्र, वायव्य)



अपामार्ग (बुध, उत्तर)



पीपल (गुरु, ईशान)



शमी (शनि, पश्चिम)



कुश (केतु)



अर्क (सूर्य, पूर्व)



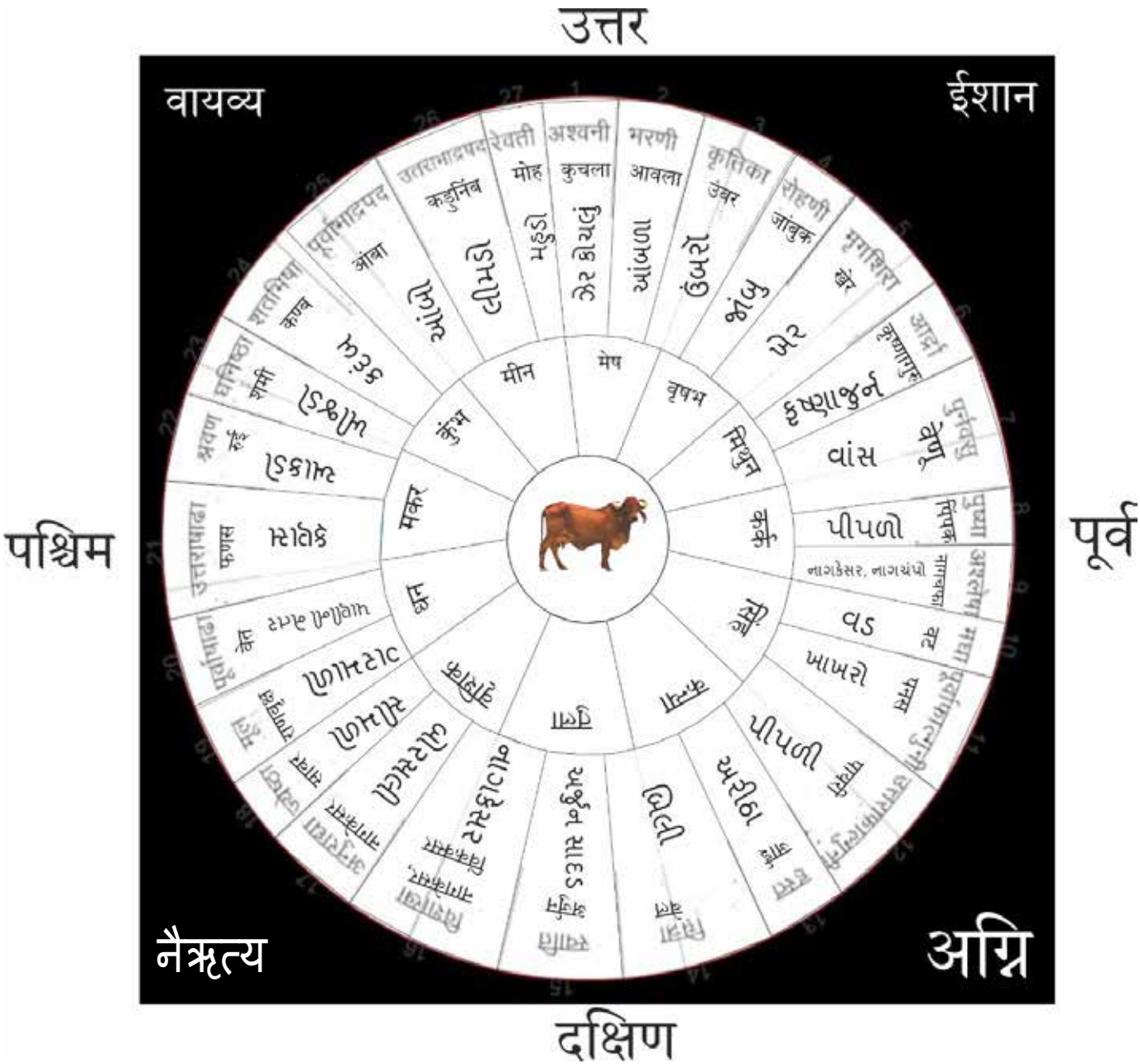
दूर्वा (राहु, नैऋत्य)



खैर (मंगल, दक्षिण)



गूलर (शुक्र, आग्नेय)


उत्तर
वायव्य
ईशान
पश्चिम
पूर्व
नैऋत्य
अग्नि
दक्षिण

हमारा कहना है, जी बिलकुल कर सकते हैं क्योंकि हजारों वर्षों से हमारे पूर्वजों ने कृषि पर कई प्रकार के प्रयोग किए और सफलता भी पाई। हम आपको यह नहीं कहना चाहते हैं कि आप कुछ चुनिंदा फसल में अंतर-फसल करें। आप अपने परिवार के बुजुर्ग की सलाह ले सकते हैं कि वह कौन सी अंतर-फसल किया करते थे, या गाँव के अनुभवी लोगों से पूछ सकते हैं कि इस भूमि पर कौन-कौन सी उपज साथ में होती थी। आपको जानना होगा कि आपके यहाँ कौन सी फसलों का संयुक्त प्रयोग किया जाता रहा है। अंतर-फसल से यह लाभ होते हैं कि भूमि के अंदर अपने आप सुचारु व्यवस्था होने लगती है। कई मूल नाइट्रोजन फ़िक्सेशन (Nitrogen Fixation) करने वाले होंगे जो अपना कचरा छोड़ेंगे और कई अन्य मूल अपनी कुछ विशेषताएँ छोड़ के जाएंगे, जो लाभदायक होगा। इसके अलावा अगर आप अंतर-फसल नहीं करना चाहते तो भी आपकी नियमित फसल तो अच्छी होगी ही।

आप मिश्रित खेती भी कर सकते हैं, जिसके बहुत अच्छे परिणाम मिलते हैं। उदाहरण स्वरूप धान जैसे फसल को ज्यादा नमी चाहिए इसलिए पूरे धान को हम जल में डुबाकर रखते है। इसके स्थान में हम पड़िए बनाकर इस काम को कर सकते हैं। जैसे हमने सावे दादाजी का उदाहरण आपको दिया वे यह कार्य चास के ऊपर करते हैं और जल एक तरफ रखते हैं, ऐसा करने से भूमि को नमी मिलेगी और परिणाम भी बहुत सुंदर मिलेगा।

मेरे किसान भाइयों, मैं वैज्ञानिक पद्धति का पूरी तरह विरोध नहीं करता हूँ, जैसे टपक-पद्धति (Drip Irrigation) सारे संसार के लिए एक आशीर्वाद स्वरूप सामने आई है। इसके माध्यम से पौधों में नमी बनी रहती है और ज्यादा जल की खपत भी नहीं होती। पौधे को वास्तव में नमी चाहिए ताकि वह जल को सोख सके, परन्तु ज्यादा जल प्रयोग करने पर पौधे को सांस लेने में भी तकलीफ हो जाती है। लेकिन रसायण (Chemical) के उपयोग को टालने का हमें हर संभव प्रयास करना चाहिए। आप गोमाता को केंद्र में रखकर खेती करना प्रारंभ कर दें। आपको किसी भी प्रकार के रसायण की आवश्यकता नहीं होगी। धान की खेती में "श्री" पद्धति भी बहुत विकसित है। आपको पाले के ऊपर ही करनी है, इसमें खरपतवार भी कम लगती है।

आंतर कृषि और २-३ लेयर वाली खेती

किसान भाइयों, हजारों साल से हमारे देश भारत में आंतर कृषि परंपरा चली आ रही है। मतलब एक दल और द्वि दल दोनों को साथ में करना है। लेकिन हम कभी आपके पास से यह अपेक्षा नहीं रखेंगे कि यही दो क्रॉप आपको करना है। जो क्रॉप आपके क्षेत्र में परंपरागत होता है वही आप करें। जैसे मूंगफली एवं मक्का और चना एवं गेहूँ। ऐसा करने से दोनों सुपोषित भी होते हैं, रोग भी कम लगता है और भूमि भी सुपोषित रहती है। इसमें परिणाम भी अधिक मिलता है और मुनाफा भी। तो आपके क्षेत्र में जो भी इंटर-कॉर्प होता है आपको वही अपनाना चाहिए।

इसी प्रकार कृषि की अन्य अनेक ऐसी पद्धतियाँ हैं जिन्हें कार्यान्वित करके हम भारतीय कृषि को एक अलग स्तर और उँचाई दे सकते हैं। इसका एक उदाहरण है २-३ लेयर कृषि, आकाश चौरसिया जी द्वारा बतायी गई - ५ लेयर खेती भी। कृषि के इन सभी पहलुओं को समझने और उन पर काम करने



नंदी के पैरो में ढेर सारे मित्रजीवी कीटाणु होते हैं,
और नंदी द्वारा खेत जोतने से जमीन भी नरम रहती है।

में अवश्य बहुत समय और मेहनत लगती है। लेकिन हमें यह भी समझना होगा कि जब हम शहर या विदेश जाकर नौकरी या व्यापार करते हैं तो वहाँ भी तो कठोर मेहनत करनी पड़ती है? अगर गोमाता के सान्निध्य में हम अपनी खेती में भी उतना ही परिश्रम करेंगे तो मुझे पूर्ण विश्वास है कि हमें सफलता और समृद्धि अवश्य प्राप्त होगी।

पाली (बेड) के ऊपर खेती

खेत में बेड (पाली) बना कर खेती करने से उत्पादन बढ़ता है। बेड के ऊपर करने से जड़ों का अच्छा विकास हो सकता है। अगर बारिश अधिक होती है तो भी बेड की वजह से फसल को कम नुकसान होता है। इसका अन्य लाभ यह है कि बेड की वजह से उसकी बगल में पानी उतरने में सुविधा रहती है जिसकी वजह से पानी खेत में ही उतरता है।

नंदी या बैल से कृषि के लाभ

मित्रों! खरपतवार (weeds) केवल आज की समस्या नहीं है। हमारे पूर्वज हजारों वर्षों से नंदी या बैल द्वारा खरपतवारों को नियंत्रित करते रहे हैं। आज हम वीडीसाइड का छिड़काव करते हैं जीसके विनाशकारी परिणाम सामने आ रहे हैं। इसकी तुलना में भारत में आज भी बैल द्वारा खरपतवार को बहुत अच्छी तरह से नियंत्रित किया जा सकता है। बैल द्वारा खेती करने का एक और लाभ यह है कि नंदी के पैरो में ढेर सारे मित्रजीवी कीटाणु होते हैं। ट्रैक्टर से खेती की तुलना में जमीन भी नरम रहती है। वहीं जब बैल खरपतवार जोत रहा होता है तो उसकी मिट्टी बगल की फसल के दोनों ओर फैल जाती है। इससे पौधे की वृद्धि में सुधार होता है और इसके परिणामस्वरूप अधिक बैक्टीरिया और स्लरी सीधे खेती वाले क्षेत्र में मिट्टी में उतर सकते हैं।

फल में भी नंदी या बैलों से जुताई कर स्लरी व जीवाणु देने से उपज में १५-२०% की वृद्धि हो सकती है। यदि बैल अभी उपलब्ध नहीं है, तो पेड़ के चारों ओर एक रिंग बनाएं और खाद और स्लरी से इसे पोषित करें। हर महीने पेड़ की एक दिशा में १ फुट गहरा – १ फुट चौड़ा गड्ढा खोदकर उसमें स्लरी और बैक्टीरिया भर दें। इस प्रकार दूसरे माह में दूसरी दिशा का क्रम बनाए रखें। आप पेड़ की वृद्धि और उत्पादन में एक बड़ा सकारात्मक बदलाव देखेंगे। गड्ढा खोदने से जड़ों की छँटाई (pruning) होती है और स्लरी और बैक्टीरिया देने से तन्तुमूल को सहजता से पोषण मिलता है। इसीलिए चारों दिशाओं में एक साथ खुदाई न करें। ऐसा करने से एक ही बार में वृक्ष की सभी जड़ों को नुकसान पहुंच सकता है।

गो-कृपा अमृतम् आधारित गो-कृषि से मिले उत्कृष्ट परिणाम

आज भारत के २२ राज्यों में गो-कृपा अमृतम् पहुँच चुका है और लाखों किसान इसका लाभ ले रहे हैं। इसके १० से अधिक प्रकार की मिट्टी में और ६५ से अधिक प्रकार की फसलों में अत्यंत उत्साहजनक परिणाम देखे गए हैं।

किसानों को सकारात्मक परिणाम मिलते ही वह अन्य किसानों को यह कल्चर निःशुल्क बाँट रहे हैं और उन्हें प्रशिक्षित भी कर रहे हैं। देश के कई धार्मिक और किसान संगठन गो-कृपा अमृतम् आधारित गो-कृषि के विषय में प्रशिक्षण शिविर का आयोजन कर रहे हैं। इन सब के सहयोग से बंसी गीर गोशाला से हम ४०० से अधिक शिविर और वेबीनर कर चुके हैं जिनमें से २५० से अधिक प्रत्यक्ष सेमीनार के रूप में थे।

स्वयं गोमाता और किसानों के नेतृत्व में आगे बढ़ते इस अभियान की एक झलक फसलों में मिले कुछ परिणामों के साथ हम नीचे दे रहे हैं, इस आशा के साथ कि इससे अन्य किसानों को गो-कृषि अपनाने में प्रेरणा प्राप्त होगी। इनमें से अधिकतर छायाचित्र एवं अनुभव कथन हमें किसानों ने स्वयं भेजे हैं क्योंकि गोशाला के सीमित कार्यबल के लिए सभी किसानों के परिणामों की जानकारी एकत्र करना संभव नहीं। इसके लिए हम इन सभी किसानों का धन्यवाद करते हैं। और कई किसान ऐसे भी हैं जिन्होंने हमें अपने अनुभव के विषय में जानकारी भेजी है लेकिन इस पुस्तक में सभी का समावेश करना संभव नहीं, जिसके लिए हम क्षमा प्रार्थी हैं। हम भविष्य में यह जानकारी हमारी वेबसाईट एवं यूट्यूब चैनल के माध्यम से प्रकाशित करने का प्रयास करेंगे।

इस अभियान में लाखों किसान, गो-भक्त एवं संतों ने





गोतीर्थ विद्यापीठ के छात्रों ने उगाई अरहर (तुवर)

अपना आशीर्वाद और महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इन सभी का नाम लेना यहाँ संभव नहीं जिसके लिए हम क्षमा प्रार्थी हैं और हम सभी को हृदय पूर्वक आभार व्यक्त करते हैं। इस अध्याय का उद्देश्य केवल कुछ फसलों में मिले परिणामों को प्रस्तुत करना है। किसानों के व्यक्तिगत अनुभवों के विषय में अधिक जानकारी के लिए, और ऐसे कई और सकारात्मक एवं प्रेरणाप्रद उदाहरणों के लिए हमारी वेबसाईट (www.bansigir.in), यूट्यूब चैनल (YouTube channel - https://www.youtube.com/c/BansiGirGaushala) और फ़ेसबुक पेज (Facebook page https://www.facebook.com/BansiGirGaushala/) से जुड़े रहें।

आगे जो गो-कृपा कृषि से प्राप्त परिणामों के उदाहरण हम प्रस्तुत करने जा रहे हैं वे मुख्य रूप से तीन प्रकार में वर्गीकृत किए जा सकते है –

» रासायनिक खेती करने वाले किसान - सम्पूर्ण रूप से प्राकृतिक गो-कृपा कृषि से स्थायी या अधिक गुणवत्ता या उत्पादन।

» प्राकृतिक खेती करने वाले किसान (किसी अन्य पद्धति से) - फसल में अधिक गुणवत्ता या उत्पादन या बेहतर स्वास्थ्य।

» विपरीत परिस्थिति - जैसे कि अतिवृष्टि, क्षारीय मिट्टी, रोग या कीट के उपद्रव में सुन्दर परिणाम।

समझ लीजिए कि पिछले वर्गों में जो भी सैद्धांतिक ज्ञान हमने प्राप्त किया, इन किसानों के उदाहरण से हम उस ज्ञान का व्यवहारिक कार्यान्वयन एवं खेत में परिणाम देखेंगे।

इस अध्याय में किसानों के उदाहरण का क्रम उनके महत्व का कोई संकेत नहीं देता। यह सारे उदाहरण, चाहे वह इस अध्याय में पहले आते हों या आखिरी, समान रूप से महत्वपूर्ण हैं, वैसे ही जैसे अन्य किसानों के उदाहरण जो इस पुस्तक में नहीं शामिल हो सके हैं, किन्तु जो गो-कृपा कृषि से देश को सुख तथा समृद्धि की नई दिशा में ले जा रहे हैं।

१) अनार में ४०० ग्राम प्रति यूनिट वज़न के फल, गो-कृपा अमृतम् और कॉम्पोस्ट खाद के उपयोग से

श्री अंब्रिश पाटील जी, कर्णाटक





अंब्रिश जी ने गो-कृपा अमृतम् और कॉम्पोस्ट खाद के उपयोग से अनार में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए हैं। अनार (pomegranate) फलों में सबसे जटिल फसलों में से एक है, इसमें २१ अलग-अलग प्रकार के केमिकल कीट नाशक लगते हैं। लेकिन गो-कृपा कृषि के उपयोग से अनार के पौधे स्वस्थ रहे और फलों का वज़न ४०० ग्राम की औसत से था जो सामान्यतः २५० ग्राम की औसत से उगता है। आज अंब्रिश जी अन्य किसानों को गो-कृपा अमृतम् बांटते भी हैं और उन्हें प्रशिक्षित भी करते हैं।



२) वर्मीकॉम्पोस्ट से अधिक गुणवत्ता का गो-कृपा अमृतम् से निर्मित कॉम्पोस्ट खाद

श्री शिवप्रसाद कोरे, श्री छत्रपति शिवाजी महाराज गोशाला, परभणी – महाराष्ट्र।

शिवप्रसाद कोरे जी श्री छत्रपति शिवाजी महाराज गोशाला, परभणी के संचालक हैं एवं बजरंग दल, देवगीरी के संयोजक भी हैं। श्री शिवाजी महाराज गोशाला ने जौ, मक्का, चारा, गन्ना, सोयाबीन, कपास, गेहूं, अरहर, चना, मूँग, मूंगफली, सहजन, तरबूज, बैंगन, मेथी, भिंडी, मिर्ची, लौकी, बाजरा और सब्जियों की विभिन्न फसलों में गो-कृपा कृषि से सुन्दर परिणाम प्राप्त किए हैं। इन्होंने छत्रपति शिवाजी महाराज गोशाला से १०,००० से अधिक किसानों को गो-कृपा अमृतम् निःशुल्क वितरित किया है और एक लाख (१००,०००) से अधिक किसानों को गो-कृपा अमृतम् मुफ्त में वितरित करने का प्रण लिया है। शिवप्रसाद कोरे जी गो-कृपा अमृतम् से कॉम्पोस्ट खाद बनाकर बेचते भी हैं, और ६० हजार किलो खाद बेच चुके हैं। शिवप्रसाद जी ने





गो-कृपा अमृतम् से निर्मित कॉम्पोस्ट खाद का वर्मीकॉम्पोस्ट खाद के साथ लेबोरेटरी टेस्ट द्वारा तुलनात्मक अभ्यास किया जिसके अनुसार गो-कृपा से निर्मित कॉम्पोस्ट खाद में पोषक तत्व अधिक मात्रा में उपलब्ध हैं। शिवप्रसाद जी के अनुसार गो-कृपा कृषि के उपयोग से उनके जवार की ऊंचाई १० फुट तक बढ़ी है, धरती में नमी बनी रहती है और मित्र जीवों और केंचुआ की वृद्धि हुई है। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

३) आलू के वज़न में बढ़ावा – २०० ग्राम की जगह ८०० ग्राम प्रति यूनिट की औसत

श्री देवेशभाई पटेल, अध्यक्ष, ध वन गुजरात ऑर्गेनिक फार्म प्रोड्यूस कोओपरेटिव सोसाइटी लिमिटेड, गुजरात।

देवेशभाई गुजरात के सबसे बड़े ऑर्गेनिक एफ.पी.ओ "ध वन गुजरात ऑर्गेनिक फार्म प्रोड्यूस कोओपरेटिव सोसाइटी लिमिटेड" के अध्यक्ष हैं। कुछ वर्ष पहले वे हमारी गोशाला में गोपालभाई से भेंट करने आए, और गो-कृपा अमृतम् बेकटेरियल कलचर के सभी वैज्ञानिक पहलुओं और क्षेत्र परीक्षण के परिणामों का गहराई से अध्ययन किया। इसके पश्चात उन्होंने अपने खेत में और अपने किसान समूह के खेतों में प्रयोग करना आरंभ किया और अलग-अलग फसलों में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए। उदाहरण स्वरूप जब वन गुजरात के किसानों ने आलू पर प्रयोग किया तो आलू के आकार और वज़न में महत्वपूर्ण बढ़ावा देखा। देवेशभाई ने एक एकड़ जमीन में ३० टन गो-कृपा अमृतम् से कॉम्पोस्ट किए हुए खाद का प्रयोग किया। सामान्यतः आलू की फसल में प्राकृतिक





खेती से उत्पादन लेना अत्यंत कठिन होता है, और आलू का आकार कम हो जाने की अधिक संभावना रहती है। लेकिन आलू में ऐसा उत्पादन लेना अपने आप में एक महत्वपूर्ण और प्रेरणादायी उपलब्धि है। वैसे ही देवेशभाई और उनसे जुड़े किसानों से हमें अन्य फसलों में भी उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली है, जो हमें गो-कृपा कृषि का लाभ देश के अधिक से

अधिक किसानों तक पहुँचाने के लिए प्रेरित करती है।

४) आम में गो-कृपा से ४०% अधिक उत्पादन; विविध फसलों में एंथ्रेकनोज, आर्मीवर्म, कुकड़वा, सफेद मक्खी, आदि के विरुद्ध भी असरकारक; पौधों की वृद्धि, चमक और रंग में विशेष परिणाम

श्री भरतभाई नानुभाई पटेल, नंदनवन गोशाला एवं प्राकृतिक कृषि केंद्र, महुआ, सूरत – गुजरात।

श्री भरतभाई १० विघा जमीन में आम और अन्य फसलों की खेती करते हैं। वे कई वर्षों से प्राकृतिक खेती करते हैं और पिछले लगभग २ वर्षों से गो-कृपा अमृतम् का उपयोग कर रहे हैं। वे अपने क्षेत्र के अन्य किसानों को प्रशिक्षित भी करते हैं और दो वर्षों में सेंकड़ों किसानों को कल्चर निःशुल्क बाँट भी चुके हैं। गो-कृपा कृषि के विषय में श्री भरतभाई लिखित अनुभव कथन अत्यंत रोचक, शिक्षात्मक तथा प्रेरक है। संक्षिप्त में -

» गो-कृपा कृषि के उपयोग से प्रथम वर्ष में ही आम के उत्पादन में ४०% का बढ़ावा हुआ और खर्च भी कम हुआ। उनके फार्म में अन्य फलों की फसल, जैसे कि चीकू, अमरूद और स्ट्रोबेरी, में भी फ्लावरिंग, फ्रूटिंग, फल की गुणवत्ता और कद गो-कृपा कृषि के उपयोग के पश्चात पहले से बेहतर हुए।

» आम के वृक्षों में श्री भरतभाई ने दक्षिण गुजरात में एंथ्रेकनोज का उपद्रव देखा है जो इन वृक्षों के लिए केन्सर जैसा घातक सिद्ध हो सकता है। भरतभाई के अनुभव में यह रोग गो-कृपा अमृतम् के छिड़काव से सहजता से चला जाता है। यही नहीं भरतभाई के अनुसार आम की फसल में





कई प्रकार के कीट और रोग, जैसे कि सफेद मक्खी, फल मक्खी, आदि की समस्या का समाधान गो-कृपा अमृतम् के छिड़काव से हो सकता है।

» आरंभ में उनके खेत में मूंग, मटर और लोबिया की फसलों में लष्करी इल्ली (आर्मीवर्म) और एक अन्य कीट का उपद्रव हुआ था जिसे गुजराती में "ज़रा" कहते हैं। यह समस्या समग्र दक्षिण गुजरात के खेतों में आतंक मचा रही थी और इसका हल अत्यंत कठिन था। इस समय श्री भरतभाईने अपने खेत के एक प्लॉट में गो-कृपा अमृतम्

का उपयोग किया और दूसरे प्लॉट में अन्य सजीव खाद एवं दवा का उपयोग किया। परिणाम स्वरूप पहले प्लॉट में हर पत्ता स्वस्थ हो गया, पौधों की हरियाली अच्छी हुई तथा विकास योग्य रूप से हुआ। दूसरे प्लॉट में लष्करी इल्ली (आर्मीवर्म) और "ज़रा" का उपद्रव नियंत्रित नहीं हो सका और फसल सम्पूर्ण रूप से नष्ट हो गई।

» भरतभाई के अनुभव में मिर्ची में कुकड़वा रोग का भी गो-कृपा अमृतम् के छिड़काव से सरलता से समाधान हो जाता है और फसल को नष्ट होने से बचाया जा सकता है। इस हेतु उन्होंने १५ लीटर के पम्प में ३ लीटर गो-कृपा अमृतम्, २५० एमएल देसी गोमाता से प्राप्त हुई खट्टी छाछ और १०० एमएल देसी गोमाता से प्राप्त ताज़ा गोमूत्र का प्रयोग किया जिसके पश्चात पत्तों में सुधार हुआ और पौधे पुनः उत्पादन देने लगे।

५) श्री श्री इंस्टिट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल सायन्स एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट (SSIAST, आर्ट ऑफ लिविंग) द्वारा कुरनूल में संचालित एग्रो-फोरेस्टरी परियोजना में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग

मित्रों, गो-कृपा कृषि के सफल परिणामों के उदाहरण लेते हुए, हम आपसे साझा करेंगे एक अत्यंत रोचक पत्र जो हमें श्री श्री इंस्टिट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल सायन्स एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट (SSIAST, आर्ट ऑफ लिविंग) ने अपनी एक परियोजना के विषय में भेजा था। बंसी गीर गोशाला और SSIAST साथ मिल कर गोमाता और किसानों के हित में कार्य कर रहे है। हमें आशा है इस से अन्य किसानों को गो-कृपा कृषि अपनाने के लिए आत्म विश्वास और प्रेरणा प्राप्त होगी।



"श्री श्री इंस्टिट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल सायन्स एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट (SSIAST, आर्ट ऑफ लिविंग) की देश भर में स्थायी कृषि (sustainable agriculture) में लगभग १६ परियोजनाएं हैं। हम अपनी देसी गाय और गो-आधारित कृषि के आधार पर प्राकृतिक खेती को बड़े पैमाने पर बढ़ावा देते हैं। उपर्युक्त परियोजना सोर्स नेचरल्स - श्री श्री तत्व द्वारा वेरस्टेजेन, नीदरलैंड्स को मिर्च और मसलों के निर्यात के लिए है।

इस परियोजना में कृषि-वानिकी (Agro-Forestry) पद्धति से सीमांत किसानों द्वारा स्थायी कृषि को बढ़ावा देने की परिकल्पना की गई है। यहाँ हमने मिर्ची का इन्टर-क्रापिंग किया - मटर, पपीता, केला, सहजन, एरंड और गेंदा को कीट

विकर्षक फसलों के रूप में, मिलेट्स को सीमा फसलों के रूप में, तेज़ हवा को तोड़ने के लिए ऊंचे पेड़ जैसे कि आम, टीक, आदि और मध्यम आकार के पेड़ जैसे कि कढ़ी पत्ता और आवला, छोटे पेड़ जैसे कि पपीता, केला, अनार और औषधीय पौधे जैसे कि तुलसी, एलोवेरा और मूलियाँ जैसे कि मूली, गाजर, आदि। वैज्ञानिक रूप से भूमि की आकृति, पानी के प्रवाह, पोषण, विभिन्न प्रजातियों के लिए आवश्यक प्रकाश, आदि को ध्यान में रख कर खेत में इन वनस्पति का स्थान निर्धारित किया गया।

परियोजना २०१९ में आरंभ हुई, और पहला वर्ष कुछ किसानों को साथ लेकर प्रायोगिक रूप में किया गया और उत्पादन ने सारे यूरोपीय ऑर्गेनिक मानकों को पूरा किया। हालांकि उस वर्ष मौसम अधिक बारिश के कारण मिर्च के लिए बहुत अनुकूल नहीं था, हमारे किसान हमारे परीक्षणों के लिए आवश्यक मात्रा में उत्पादन ले सके। मौसम की वही समस्या २०२० में भी अक्टूबर तक विस्तारित दक्षिण-पश्चिम मानसून के साथ और फिर खराब मौसम की स्थिति के साथ रहा, जो मिर्च के लिए अनुकूल नहीं था।

जबकि पारंपरिक (केमिकल) कृषि का अनुसरण करने वाले बहुत से किसानों ने अपनी मिर्च की फसल खो दी और भारी नुकसान उठाया, हमारे किसान प्राकृतिक खेती के कारण फसल को बचाने में सक्षम रहे। इस पद्धति में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग शामिल था, जिससे फसल का खराब मौसम और कीटकों से बचाव हुआ, बेहतर उपज प्राप्त हुई और मिट्टी की उर्वरता में वृद्धि हुई।

गो-कृपा अमृतम् उपज बढ़ाने और जलवायु परिवर्तन (climate change) को मात देने के लिए एक बहुउद्देशीय समाधान है। इस कार्यक्रम में शामिल होने वाले सभी किसानों को श्री गोपाल भाई सुतरिया जी, जो SSIAST ट्रस्ट के सलाहकार भी हैं, द्वारा प्रचारित गो-कृपा अमृतम् वितरित किया गया। हम गोपाल भाई जी को किसान समुदाय के लिए उनके बहुमूल्य योगदान के लिए हृदय से धन्यवाद देते हैं।"

- सुश्री उमामहेश्वरी जी
डायरेक्टर - प्रोजेक्ट्स, SSIAST ट्रस्ट, आर्ट ऑफ लिविंग इंटरनेशनल कॅम्पस, बैंगलोर।

६) हल्दी में करक्यूमिन में बढ़ावा, फसल तैयार होने में कम समय, अधिक गुणवत्ता

श्री राजेशभाई टिकार, अकोला - महाराष्ट्र।





आरंभ में राजेश जी ३० एकड़ - १ गाय ऐसे अभी के प्रचलित प्राकृतिक कृषि सिद्धांत के अनुसार खेती करते थे। तब उनका उत्पादन कम हो रहा था और फसल में फंगस की समस्या भी आने लगी थी। लेकिन गो-कृपा कृषि के सिद्धांत अनुसार योग्य मात्रा में गो-कृपा अमृतम् से कॉम्पोस्ट किए गए खाद, पानी के साथ गो-कृपा अमृतम् और स्प्रे के उपयोग से उन्होंने उत्पादन में बढ़ावा देखा और फंगस की समस्या भी नहीं रही। आज कुछ वर्षों से राजेशभाई गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से गो आधारित खेती कर रहे हैं। उन्होंने हल्दी, भाजी, आदि जैसी फसलों में विशेष परिणाम प्राप्त किए हैं। हाल ही में, लेबोरेटरी टेस्ट के अनुसार गो-कृपा कृषि से उगाई गई हल्दी में करक्यूमीन (curcumin) का प्रमाण ५.१% से बढ़ कर ५.५% हुआ है। उनकी हल्दी १८० दिनों में ही तैयार हो जाती है जबकि साधारण रूप से इसे २००-२५० दिन लगते हैं, और यह हल्दी की मोटाई और वज़न भी अधिक है। महाराष्ट्र राज्य में वह गो-कृपा कृषि अभियान में महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

७) गो-कृपा कृषि से खेत की मिट्टी में सी.एन रैशीओ एवं सेंद्रिय तत्व में एक ही वर्ष में ७५% सुधार

पार्षद नीलकंठ भगतजी, सहजानंद स्वामी गुरुकुल (वंथली, जूनागढ़)

पार्षद नीलकंठ भगतजी महाराज सहजानंद स्वामी गुरुकुल में खेतीवाडी देखते हैं। वे प्रति वर्ष अपने खेत की मिट्टी का लेबोरेटरी में विश्लेषण करवाते हैं (soil testing)। २०२२ में करवाए गए विश्लेषण में देखा गया कि गो-कृपा कृषि के उपयोग के बाद २०२१ की तुलना में मिट्टी के सी.एन रैशीओ (C:N ratio, Carbon:Nitrogen) एवं सेंद्रिय तत्व में ७५% सुधार हुआ, और साथ ही पोटेश के प्रमाण में ३०% बढ़ावा हुआ। महाराज जी ने गन्ना, मूँगफली, चना, चारा, नेपियर घास, मक्का, जौ, मिर्ची, धनिया, पालक, गाजर, फूलगोभी, चुकंदर, तुवर, बिनौला, लौकी, तुरिया, गलका, मेथी, ताइवान गुलाबी अमरूद, करेला, गेहूं, बैंगन और टमाटर में अत्यंत सुन्दर परिणाम प्राप्त किए हैं, और किसानों के लिए गो-कृपा कृषि संबंधी शिविरों का आयोजन भी किया है। यहाँ वह गो-कृपा अमृतम् और कॉम्पोस्ट खाद के साथ गोबर गेस स्लरी











का भी खेत में प्रयोग करते हैं।

८) ३-७ किलो के फूलगोभी, चने के पौधों में १३००-१५०० फलियाँ

श्री अमरजीत सिंह, भिवानी – हरियाणा

फूलगोभी सबसे संवेदनशील फसलों में से एक है जिसमें सबसे अधिक मात्रा में कीट नाशकों का प्रयोग होता है। अमरजीत सिंह जी ने गो-कृपा कृषि के उपयोग से बाद ३-७ किलो प्रति यूनिट फूलगोभी का उत्पादन लिया। चने के पौधों में भी उन्होंने प्रति पौधा १०० से अधिक शाखाएं और









१३००-१५०० फलियों का उत्पादन प्राप्त किया। इसी तरह उन्होंने लौकी, कपास, तरबूज आदि में भी फसल की गुणवत्ता में सुन्दर परिणाम देखे हैं।

९) अधिक ऊंचाई और बड़े दाने वाले बंसी गेहूं, बाजरे के पौधों में १३-१५ डालियाँ

श्री धीरुभाई पटेल, बोटाद – गुजरात।

धीरुभाई कई वर्षों से हमारे कार्य से जुड़े हुए हैं और हजारों





किसानों में गो-कृपा अमृतम् निःशुल्क बाँट चुके हैं। इसके पहले धीरुभाई विदेशी नस्ल की गाय रखते थे लेकिन हमारे साथ जुड़ने के बाद वे अब देसी गाय का पालन करते हैं। जब धीरुभाई ने गो-कृपा कृषि का बंसी गेहूं में उपयोग किया तो उन्होंने देखा कि पौधों की ऊंचाई और दानों के आकार में महत्वपूर्ण बढ़ावा हुआ। सामान्यतः जब गेहूं में ऊंचाई बढ़ती है तो पौधों के झुक जाने या गिरने की समस्या होती है लेकिन धीरुभाई के गेहूं के डंठल ऊंचे होने पर भी एकदम सशक्त थे और नीचे झुके या गिरे नहीं। तो गो-कृपा से पौधों का सर्वांगी विकास हुआ और उनकी ऊंचाई, दाने का आकार एवं गुणवत्ता और डंठल की मजबूती तीनों में सुधार हुआ। बाजरे में भी प्रयोग करने पर हर पौधे में १५-२० डालियाँ आई और उत्पादन भी बढ़ा। अमरूद में फलों का आकार और मिठास अलग ही था जिसका दाम भी अधिक प्राप्त हुआ। धीरुभाई देसी गोमाता के गोबर के कॉम्पोस्ट खाद का भारी मात्रा में उपयोग करते हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

१०) गो-कृपा से संभव हुआ समंदर के बिल्कुल समीप खेती करना।

श्री हमीरभाई, भावनगर – गुजरात।

हमीरभाई का खेत समंदर के बिल्कुल समीप अत्यंत क्षारीय जमीन के ऊपर उपस्थित है। वह गो-कृपा अमृतम् और कॉम्पोस्ट खाद का उपयोग करते हैं। हमीरभाई ने तटीय क्षारीय मिट्टी में भी बाजरा, मूंगफली, तुवर, मग-मठ, जौ, लौकी आदि के अतिरिक्त विभिन्न औषधीय फसलों में अत्यंत सुन्दर परिणाम प्राप्त किए हैं।

यह चौका देने वाली बात है क्योंकि आज के समय में तटीय विस्तार में समंदर का खारा पानी अंदर आने की बहुत बड़ी



समस्या है जिसकी वजह से मिट्टी अधिक क्षारीय बन जाती है। हमारे विश्लेषण अनुसार ऐसा जमीन में पानी का स्तर कम हो जाने के कारण होता है जिसकी वजह से समंदर के पानी को भीतर घुसने का रास्ता मिलता है। लेकिन गो-कृपा कृषि के उपयोग से जमीन के ऊपर यूरिया और अन्य केमिकल की परत टूटने लगती है, केंचुए की वृद्धि से जमीन में नमी बनी रहती है, और परिणाम स्वरूप जमीन में पानी का स्तर बढ़ने लगता है। इसकी वजह से समंदर के खारे पानी का असर कम हो जाता है। अन्य किसानों के अनुभव अनुसार भी अतिवृष्टि, अनावृष्टि और क्षारीय पानी की समस्या का समाधान भी गो-कृपा अमृतम् से संभव हो सकता है।

११) मिर्ची में कुकड़वा रोग और मक्का में कीट से सहज बचाव

श्री राजुभाई चौधरी, इडर – गुजरात।

श्री राजुभाई के मिर्ची के खेत में कुकड़वा वाइरस का संक्रमण आया था लेकिन गो-कृपा अमृतम् के प्रयोग से यह पूरी तरह से नियंत्रित हुआ, और मिर्ची के उत्पादन में भी





महत्वपूर्ण बढ़ावा हुआ। मक्के में राजुभाई ने देखा कि एक पौधे पर ३-४ मक्के लगे, वह अधिक स्वस्थ थे और उन्हें केमिकल कीट नाशक का उपयोग भी नहीं करना पड़ा। राजुभाई अपनी बलराम गोशाला से देसी गोमाता का कॉम्पोस्ट खाद प्राप्त करके खेत में भारी मात्रा में उपयोग करते हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

१२) ४-१० किलो के शक्करकंद, खेत में गो-कृपा देने के लिए ऑटोमैटिक सिस्टम

श्री जीतेंद्रभाई मावाणि, कच्छ – गुजरात

आम के खेत में ४५,००० लिटर गो-कृपा अमृतम का टँक और उसे खेत में देने के लिए ऑटोमैटिक (स्वचलित) व्यवस्था

जीतेंद्रभाई पिछेले दो वर्षों से अपने आम के पूरे खेत में गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग करते हैं। प्रथम वर्ष उन्होंने २५ आम के वृक्षों पर गो-कृपा कृषि का प्रयोग किया, दूसरे वर्ष अपने आधे खेत में प्रयोग किया और तीसरे वर्ष अपने सम्पूर्ण खेत में गो-कृपा कृषि का प्रयोग किया। वृक्षों के फ्लावरिंग, फ्रूटींग और फलों की मिठास में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त हुए हैं।









उन्होंने खेत के लिए ४५,००० लीटर का टँक बनवाया है और ऑटोमैटिक सिस्टम से ड्रिप और वेंचुरी के माध्यम से खेत में गो-कृपा अमृतम् देते हैं। इसे देखने के लिए बड़ी संख्या में किसान आते हैं। वैसे ही शक्करकंद में भी उन्हें अत्यंत उत्साहजनक परिणाम प्राप्त हुए। हर शक्करकंद ४ किलो के ऊपर था और एक तो १० किलो का शक्करकंद हुआ था। आम और शक्करकंद के अतिरिक्त इन्होंने केले और सब्जियों में भी बहुत सुंदर परिणाम प्राप्त किए हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

१३) मूंगफली, मिर्ची, आलू, आदि में गो-कृपा कृषि से पूर्ण सफलता

श्री शषीकान्तभाई, तेनपुर – गुजरात।

शषीकान्त भाई की गो-कृपा कृषि से परिचय की कहानी अत्यंत रोचक है। उन्हें आरंभ में गो-कृपा अमृतम् पर पूर्ण रूप से श्रद्धा नहीं थी। लेकिन एक दिन उन्होंने देखा कि खेत में पड़े हुए बेकटेरिया के ड्रम के नीचे छेद होने से वह जमीन में बह गया था, और जमीन के इस भाग में बड़ी मात्रा में केंचुए पैदा हो गए थे। यह देखने के बाद उन्हें इस पद्धति पर पूर्ण विश्वास होने



लगा जिसके पश्चात उन्होंने पीछे मुड़ कर नहीं देखा। शषीकान्त भाई ने सबसे पहले आलू की फसल में प्रयोग किया जिसका विस्तृत विवरण हमने पुस्तक के अन्य खंड में दिया है। आज शषीकान्त भाई देसी गोमाता लाकर सफलतापूर्वक गो आधारित खेती कर रहे हैं, अपने गाँव की गोशाला से भी सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं और हमारे अभियान में महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

१४) गेहूं, अलसी और सरसों सहित विभिन्न फसलों में बिना किसी रासायनिक तत्व के उपयोग किए उत्कृष्ट परिणाम

आदरणीय श्री आर के सिन्हा जी (उत्तराखंड), पूर्व सांसद – राज्य सभा।







आदरणीय सिन्हा जी ने गेहूं, जौ, अलसी, हल्दी, विभिन्न साग और सरसों सहित अलग-अलग फसलों में केवल गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए हैं। इन फसलों पर और किसी भी उर्वरक या ग्रोथ प्रोमोटर का प्रयोग नहीं किया गया। आदरणीय सिन्हा जी देश और प्रकृति के हित में अन्य किसानों को गो-कृपा अमृतम् निःशुल्क बाँट रहे हैं और अपने सक्रिय योगदान से इस अभियान को प्रोत्साहित कर वेग प्रदान कर रहे हैं।

१५) पपीते और तरबूज में स्वस्थ पौधे और मीठे फल

श्री शिवानंद पाटील, कर्णाटक।







शिवानंद पाटील जी लगभग एक वर्ष से गो-कृपा कृषि से तरबूज और पपीते की खेती कर रहे हैं। उनके अनुसार उनके क्षेत्र में उनका खेत सबसे स्वस्थ और वाइरस के संक्रमण से सुरक्षित है। गो-कृपा कृषि को अपनाने के पश्चात उनके खेत के फलों की मिठास और स्वाद में भी वृद्धि हुई है।

१६) गो-कृपा कृषि से मूंगफली, मिर्ची, अमरूद, जीरा, आदि जैसी फसलों में उत्कृष्ट परिणाम

श्री उपेन्द्रभाई नाथाणी, राजकोट – गुजरात।

उपेन्द्रभाई २००८ से विषमुक्त खेती कर रहे हैं और पिछले लगभग ४ वर्ष से गो-कृपा कृषि का उपयोग कर रहे है। उन्हें विविध फसलों में अत्यंत सुन्दर परिणाम प्राप्त हुए हैं, विशेष रूप से फसल के रोग और कीट नियंत्रण में। उपेन्द्रभाई लिखित





अनुभव कथन अनुसार गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से उन्होंने अपने खेती में निम्न लिखित लाभ देखे हैं –

» बेकटेरिया सरलता से और कम खर्च में तैयार होते हैं।

» इसके उपयोग से खेत में विविध मित्र जीवों की भी वृद्धि होती है, जैसे कि केंचुए, मेंढक, गौरैया, आदि।

» इसका उपयोग सहज है और इसे छानने की आवश्यकता नहीं है जिसकी वजह से इसका ड्रिप एवं फव्वारे से उपयोग करना सरल है।

» गो-कृपा अमृतम् से खेत में रोग एवं कीट को नियंत्रित करना सरल है।

» फंगस जमीन के लिए केन्सर रूप साबित हुई है। लेकिन गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से हल्दी, अमरूद, मिर्ची, मूंगफली, जीरा, धनिया, चना, आदि जैसी फसलों में फंगस नियंत्रित होता है।

» गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से जमीन की उर्वरता और फसल में उत्पादन एवं गुणवत्ता में वृद्धि होती है।

उपेन्द्रभाई अन्य किसानों को भी गो-कृपा अमृतम् निःशुल्क बाँट रहे हैं। उपेन्द्रभाई को २०२२ में दादासाहेब फाल्के फिल्म फेस्टिवल में ऑर्गेनिक इंडिया धरती मित्र अवॉर्ड से सम्मानित किया गया था, समग्र भारत में वे प्रथम स्थान पर थे।

१७) एक एकड़ में १९ क्विंटल कपास, मिलिबग की समस्या नहीं, ३ कटाई के बाद भी फ्रूटिंग

श्री राहुलभाई पारेख और श्री सिद्धएश पाटील, जलगांव – महाराष्ट्र।

राहुलभाई ने गो-कृपा कृषि में अत्यंत रोचक और सफल





प्रयोग किए हैं। उन्होंने इस वर्ष बहुत बड़ी मात्रा में बाहर से देसी गोमाता का गोबर खरीद कर, उसका गो-कृपा अमृतम् से कॉम्पोस्ट खाद बना कर अपने खेत में उपयोग किया। परिणाम स्वरूप राहुल जी ने एक एकड़ जमीन से १९ क्विंटल कपास का उत्पादन लिया। कपास की ऊंचाई अधिक हुई और उसमें गुलाबी इल्ली आदि की समस्या भी नहीं आई। और तो और, ३ प्लकिंग (कटाई) के बाद एक वर्ष पश्चात भी यह पौधे फल दे रहे हैं। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि इस समय अतिवृष्टि के कारण राहुल जी के आस-पास के खेतों में कपास को हानि हुई, लेकिन इनका खेत न केवल सुरक्षित रहा अपितु उत्पादन भी अधिक रहा। कई किसान इनका कपास देखने आते हैं। मॉसम्बी में भी उन्हें बड़े सुंदर परिणाम प्राप्त हुए। राहुल जी के अनुसार उन्होंने खेती आरंभ करने के बाद अपने खेत में इतना अधिक केंचुआ और मॉसम्बी के फसल में इतना अच्छा परिणाम अभी तक नहीं देखा। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

१८) मक्का, अंगूर, अनार, सब्जी, सुपर नेपियर आदि में सुन्दर परिणाम।

श्री प्रशांतभाई भुसाल, सगमनेर – महाराष्ट्र।





प्रशांतभाई पिछले कुछ वर्षों से हमारी गोशाला से जुड़े हुए हैं और उनके क्षेत्र की स्थानीय नस्ल को विकसित करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उन्होंने मक्का, सुपर नेपियर, अंगूर, अनार और सब्जी की फसलों में अत्यंत सुन्दर परिणाम प्राप्त किए हैं।

१९) ३ वर्षों से हल्दी, अरहर, आदि में सफलता से सम्पूर्ण गो आधारित कृषि

श्री किरणभाई बिच्छेवार, नांदेड – महाराष्ट्र

किरणभाई नांदेड, महाराष्ट्र में पिछले तीन वर्षों से हल्दी, अरहर, आदि जैसी फसलों में गो-कृपा कृषि का उपयोग कर रहे हैं जिनमें उन्हें उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त हुए हैं। किरणभाई गो-कृपा अमृतम् से उच्च गुणवत्ता का कॉम्पोस्ट खाद भी बनाते हैं।



२०) २० फुट का गन्ना, मूंग के साथ सफल मिश्र खेती

श्री रॉबिनभाई पटेल, नवसारी – गुजरात।

रॉबिनभाई ने गन्ना और मूंग की मिश्रित खेती में गो-कृपा अमृतम् और गोबर गेस स्लरी का प्रयोग किया। उनका गन्ना





२० फुट ऊंचा हुआ और उसकी मोटाई भी अधिक थी। उन्होंने सारे गन्ने का ऑर्गेनिक गुड बना कर बाजार में बेचा।

२१) बिना किसी रासायनिक खाद के मीठे तरबूज उगाए

आदरणीय श्री ए एस पाछापूरे, निवृत न्यायमूर्ति श्री, उच्च न्यायालय, कर्णाटक।



आदरणीय श्री ए एस पाछापूरे जी हमें परम पूज्य सिद्धेश्वर अप्पा स्वामी जी के वहाँ मिले थे। उन्होंने हमारी बात सुनी और फिर स्वयं प्रयोग किए और गो-कृपा कृषि से तरबूज में सुंदर परिणाम प्राप्त किए। तरबूज की अच्छी मिठास थी और वज़न १० किलो था, और उसे उगाने में किसी भी रासायनिक तत्व का उपयोग नहीं किया गया था। आज वे गो-कृपा अमृतम् का लाभ अधिक से अधिक किसानों तक पहुंचाने के हर संभव प्रयास कर रहे हैं और इस विषय में किसानों के लाभ हेतु उन्होंने २ बड़ी शिबीर भी आयोजित की हैं।

२२) जहां पहले कभी गन्ना नहीं उगता था वहाँ एक निवृत अधिकारी ने गन्ने का उत्पादन लिया

स्वर्गीय श्री जसुभाई गोहील, खेड़ा – गुजरात।



स्वर्गीय श्री जसुभाई गोहील कृषि यूनिवर्सिटी में कर्मचारी थे, उन्होंने निवृत्ति पश्चात गो-कृपा अमृतम् से खेती करके अत्यंत सफल परिणाम प्राप्त किए। उनकी जमीन में साधारण रूप से गन्ना नहीं होता था लेकिन गो-कृपा कृषि के उपयोग से उन्होंने पहली बार सफलता पूर्वक गन्ने का उत्पादन लिया था। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

२३) तरबूज में विशेष मिठास, अधिक दाम; गेहूं-चना-राई की मिश्र खेती में सुन्दर परिणाम

श्री शिरीषभाई राणे – जलगांव, महाराष्ट्र।





शिरीषभाई ने तरबूज में अद्भुत परिणाम प्राप्त किए हैं। तरबूज की मिठास में उल्लेखनीय बढ़ावा हुआ और इन्हें उनके अधिक दाम भी प्राप्त हुए। इन्होंने गेहूं-चना-राई की मिश्र खेती में भी बीज संकार से लेकर केवल गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया और अत्यंत सुन्दर परिणाम प्राप्त किए। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

२४) गो-कृपा से उगाए गए जिन्जवा घास केमिकल खेती की तुलना में १-२ फुट अधिक ऊंचे

श्री राम ईश्वरसिंह आँजना जी, उज्जैन - मध्य प्रदेश।



श्री रामभाई ने अपने खेत के एक टुकड़े में गो-कृपा अमृतम् और कॉम्पोस्ट खाद के उपयोग से जिन्जवा घास उगाया और दूसरे टुकड़े में यही घास केमिकल के उपयोग से उगाया। गो-कृपा अमृतम् से उगाए गए घास का कद १-२ फुट अधिक था। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

२५) भिंडी, खरबूजा और तरबूज में १० दिनों में ही अधिक वृद्धि और चमक

श्री नारणभाई माली और श्री आलाभाई,
शिरोही – राजस्थान।



अप्रैल २०२० में राजस्थान से दो किसानों ने अत्यंत रोचक प्रतिक्रिया एक विडिओ के रूप में हमें भेजी। उन्होंने अपने खेत के एक हिस्से में पारंपरिक केमिकल आधारित खेती से भिंडी, तरबूज और खरबूजा उगाए और दूसरे हिस्से में गो-कृपा अमृतम् से इन्हीं फसलों की खेती की। जिस हिस्से में गो-कृपा अमृतम् का प्रयोग हुआ था वहाँ बुवाई में १५ दिन का विलंब होने के पश्चात पहले हिस्से की तुलना में पौधों में वृद्धि अधिक थी। यहाँ के पौधों का तेज, रंग और चमक १० दिनों में ही निखरने लगा था। इस समय उन्होंने गो-कृपा अमृतम् का ड्रिप और कॉम्पोस्ट खाद के रूप में प्रयोग किया था। श्री

नारणभाई माली और श्री आलाभाई आज भी सफलतापूर्वक गो-कृपा कृषि कर रहे हैं और विविध फसलों में सुंदर परिणाम प्राप्त कर रहे हैं।

२६) फूलगोभी जैसी जटिल फसलों में भी ३ वर्षों से प्रभावी परिणाम

श्री प्रवीणभाई, तेनपुर – गुजरात।



फूलगोभी सबसे जटिल फसलों में से एक है। प्रवीणभाई ने फूलगोभी में गो-कृपा कृषि के उपयोग से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए हैं। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

२७) एक एकड़ में १०६ टन गन्ना

श्री चिरागभाई, गीर – गुजरात।



चिरगभाई ने गो-कृपा कृषि के उपयोग से एक एकड़ के खेत में १०६ टन गन्ने का उत्पादन लिया। इस हेतु उन्होंने गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से बने देसी गोमाता के गोबर के कॉम्पोस्ट खाद का बड़ी मात्रा में प्रयोग किया।

२८) समग्र क्षेत्र में आए वाइरस के अधिक्रमण में भी गो-कृपा से खेत पूर्ण सुरक्षित रहा

श्री महेशभाई गोस्वामी, गुजरात।



महेशभाई के खेत के आसपास ५०० विधाओं में पपीते के खेत उपस्थित हैं। आसपास अन्य खेतों में वाइरस आने से फसल प्रायः खराब हो जाती है। लेकिन महेशभाई का खेत वाइरस के संक्रमण में भी गो-कृपा अमृतम् के स्प्रे की सहायता से पूर्ण रूप से सुरक्षित रहता है, और फल की मात्रा और गुणवत्ता भी अधिक है।

२९) पपीता के खेत का वाइरस के भयंकर संक्रमण से बचाव

श्री सुनिलभई पटेल, वडोदरा – गुजरात।



सुनिलभाई का पपीता का खेत गंभीर रूप से वाइरस से प्रभावित था। गो-कृपा अमृतम् के उपयोग के तीन महीनों में ही पपीते के सभी वृक्ष पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गए, खेत में हरियाली लौट आई और उन्हें अच्छा उत्पादन भी मिला। इसके बाद उन्होंने अपने बारमासी आम के खेत में भी इस कल्चर से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए। अधिक जानकारी के लिए हमारी YouTube चैनल देखें।

३०) समग्र क्षेत्र में विफलता, लेकिन इनकी प्याज की फसल पूर्णतः स्वस्थ

श्री जगदीशभाई मंगलभाई आहीर जी,
अमरेली - गुजरात।



जगदीश भाई ने प्याज की फसल में बहुत अच्छे परिणाम प्राप्त किए, जब आसपास के किसानों की फसल बीमारी के कारण विफल हो गई थी। इन्हें मूंगफली और तरबूज में भी अच्छे परिणाम मिले हैं।



किसान के मित्र जीव

विस्तृत वर्णन आगे देखिए।





(१) दालियां (ढालियाँ, lady beetle) :





(२) क्रायसोपा (हरे रंग की पोपटी) :





(३) जिओकोरीस





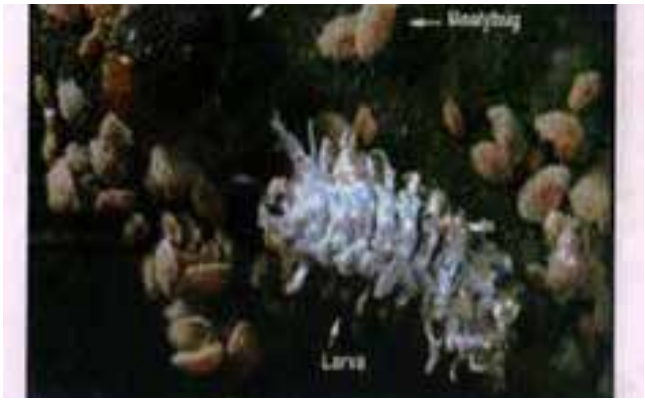
(४) ब्राउन लेस विंग (कथ्थई रंग की पोपटी) :





(५) सीरफीड फ्लाय (पीली मख्खी, सुवर्ण रंग की मख्खी, होवर फ्लाय) :





(६) क्रीप्टोलीमस मोन्टुझेरी (मीलीबग डीस्ट्रोयर) :





(७) ड्रेगन फ्लाय (वाणीया):





(८) मेन्टीड





(९) मकड़ी :





(१०) ग्राउन्ड बीटल (जमीन का चूसियां) :





(११) परभक्षी कथीरी :





(१२) कीटभक्षी पक्षी (पंखी) :

जैविक नियंत्रण अर्थात् कुदरत के लाभदायी सजीवों का उपयोग करके कृषि के विविध पाकों को नुकसान करनेवाले कीटकों (जीवाणु) की वसती (संख्या) को काबू में रखना।

सामान्यतया किसी भी कीटक (जीवाणु) के जैविक नियंत्रण के लिए कीटकों (जीवाणु) के कुदरती दुश्मन यानि कि परभक्षियों परजीवियों और रोगकारकों का उपयोग होता है। प्रकृति में हानिकारक (शत्रु) कीटकों (जीवाणु) की उपस्थिति के साथ -साथ अलग अलग किस्म की लाभदायी (मित्र) कीटकों (जीवाणु) की उपस्थिति भी देखने को मिलती है। ऐसे लाभदायी कीटकों (जीवाणु) के समूह को व्यवधान या क्षति न पहुंचे तो वह हानिकारक (शत्रु) कीटकों (जीवाणु) का नियंत्रण करने की कामगीरी बहूत अच्छी तरह निभाते हैं। सधन कृषि पध्धति की शुरुआत से आखिरी ३ - ४ दशकों (३० - ४० वर्ष) से पाक को क्षति पहुंचानेवाले हानिकारक कीटकों (जीवाणु), कृमि, रोगों व गैर जरूरी घास का नियंत्रण (निंदण) करने के लिए कृषि रसायनों का बेतरतीब और बहुत ज्यादा मात्रा में उपयोग होता है, इसके परिणाम स्वरूप कृषि की जमीन के साथ साथ पर्यावरण को भी गंभीर क्षति पहुंचती है और वैज्ञानिक मानकों का भी उल्लंघन होता है। कृषि रसायनों का बहुत ज्यादा मात्रा में उपयोग करने से हानिकारक कीटकों (जीवाणु) की प्रतिकारक क्षमता में बढ़ोतरी होती है और उस हानिकारक कीटकों (जीवाणु) के कुदरती दुश्मन यानि कि लाभदायी मित्र कीटकों (जीवाणु) का नाश होता है। अंततः कुदरत के संतुलन में भी गंभीर क्षति पहुंचती है। इसीलिए हानिकारक कीटकों (जीवाणु) का जैविक नियंत्रण करने के लिए जरूरी जैविक नियंत्रकों की पहचान करके उसका जतन और रखरखाव के लिए कदम उठाने चाहिये।

परभक्षी कीटक :-

परभक्षी कीटकों (जीवाणु), यजमान कीटकों (जीवाणु) से कद में बडे, शक्तिशाली, चपल और ज्यादा स्फूर्तिवान होते हैं। वह उसके यजमान का भक्षण करते हैं और पराग व नेक्टर का खुराक की तरह उपयोग करके खुद का जीवन निर्वाह करते हैं। कुछ परभक्षी की मात्र कैटरपीलर अवस्था ही परभक्षी होती है। तो कुछ जीवन पर्यंत परभक्षी होते हैं।

(१) दालियां (ढालियाँ, lady beetle) :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) को किसान दालियाँ, ढालियां, बगवा अथवा काचबी के नाम से पहचानते हैं। पुख्त कीटक (जीवाणु) विविध रंग की पंखवाले और पंख के ऊपर रेखाएं अथवा डॉट्स (बिन्दुएँ) धारण करते हैं। जबकि कैटरपीलर काले रंग के और मगरमच्छ जैसे आकार की होती है। यह परभक्षी मुलायम शरीरवाले चुसियाँ किस्म के कीटक (जीवाणु), फोंडा और तितलियों की मादा (Female) फोंडा के रखे हुए अंडे व छोटी कैटरपीलर का भक्षण करते हैं।

परभक्षी अवस्था : पुख्त और कैटरपीलर

(२) क्रायसोपा (हरे रंग की पोपटी) :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) का पंख हरा यानि कि तोते के रंग का होता है। इसलिए किसान समुदाय उसको 'हरे रंग की पोपटी' के नाम से पहचानते हैं। उसकी कैटरपीलर धूसर कत्थई रंग की, मगरमच्छ जैसे आकारवाली और हँसिया जैसे चेहरेवाली (मुखांगवाली) होती है। यह परभक्षी मुलायम शरीरवाले चुसियाँ किस्म के कीटक (जीवाणु), फोंडा और तितलियों की मादा (Female) फोंडा के रखे हुए अंडे व छोटी

कैटरपीलर का भक्षण करते हैं।

परभक्षी अवस्था : कैटरपीलर

(३) जिओकोरीस :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) को किसान समुदाय 'बडी आँखवाला चुसिया' के नाम से पहचानते हैं। चुसियाँ किस्म के कीटक (जीवाणु) जैसेकि मोलो, तडतडीया, सफ़ेद मख्खी, थ्रिप्स, पानकथीरी, चांचवा, मीलीबग और क्षति पहुँचाने वाले कीटक (जीवाणु) के फोंडे, तितलियों के अंडे व प्रथम अवस्थावाली छोटी कैटरपीलर वगैरह का भक्षण करते हैं।

परभक्षी अवस्था : नीम्फ और पुख्त

(४) ब्राउन लेस विंग (कथ्थई रंग की पोपटी) :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) का पुख्त मुलायम शरीरवाला, चतुर और हल्का कत्थई रंग का होता है। उसकी कैटरपीलर अवस्था कत्थई रंग की, मगरमच्छ जैसे आकार वाली, देखने में क्रायसोपर्ला की कैटरपीलर जैसी और हँसिया जैसे चेहरेवाली होती है। उसका उपयोग गन्ने के पाकमें वुली एफीड के रोग पर काबू पाने के लिए होता है।

परभक्षी अवस्था : कैटरपीलर

(५) सीरफीड फ्लाय (पीली मख्खी, सुवर्ण रंग की मख्खी, होवर फ्लाय) :

उस का पुख्त मधुमख्खी जैसा और उदर प्रदेश पर काले और पीले रंग के वलय (रींग) वाला होता है। उसकी मादा फुटबॉल के आकारवाले करीब १०० अंडे, मोलो मशीके समूह की नजदीक रखती है। उसकी कैटरपीलर मुँह के पाससे संकरी और हरे रंग की होती है। वह जीवन भर में उसके ४०० के करीब अंडों को चूसकर उसका नाश करती है। वह मोलो के उपरांत नाजुक शरीरवाले दूसरे कीटक (जीवाणु) के नियंत्रण के लिए उपयोगी है।

परभक्षी अवस्था : कैटरपीलर

(६) क्रीप्टोलीमस मोन्टुझेरी (मीलीबग डीस्ट्रोयर) :

यह परभक्षी कीटक (जीवाणु) ओस्ट्रेलियन लेडी बर्ड बीटल के नामसे भी पहचानी जाती है। वह उसके नाम के अनुसार मीलीबग्स के नियंत्रण के लिए उपयोगी है। छोटी कैटरपीलर मीलीबग्स के शरीर से खून चूसती है। जबकि, बडी कैटरपीलर और पुख्त मीलीबग्स को चबाकर खाती है। एक पुख्त उसके जीवनकाल के दरमियान ५०० के करीब मीलीबग्स का भक्षण करती है। मीलीबग के अलावा वह पपडीदार कीटक और नाजुक शरीरवाले चूसियां किस्म के कीटक (जीवाणु) का भी भक्षण करती है।

परभक्षी अवस्था : पुख्त और कैटरपीलर

(७) ड्रेगन फ्लाय (वाणीया) :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) के पुख्त अलग- अलग रंगवाले और सक्रिय होते हैं। वह एक घंटे के समयमें ५० से ६० मीलकी रफ़्तार से उड़ सकते हैं। जबकि कैटरपीलर अवस्था पानी में देखने को मिलती हैं।

वाणीया का मुख्य खुराक मख्खी, मच्छर और छोटे कदवाले फोंडे है। उस के उपरांत धान के पाकके हरे, बादामी और सफ़ेद पीठवाले तडतड़ीयां का भी भक्षण करते हैं।

परभक्षी अवस्था : कैटरपीलर और पुख्त

(८) मेन्टीड :

पुख्त कीटक अलग अलग रंगवाला, देखने में टिड्डे जैसा और चतुर होता है। मादा कीटकउसके अंडे बैग में समूह में

रखती है। इस परभक्षी कीटक का खुराक ख़ास करके छोटे कीटक, मख्खी, कैटरपीलर और टिड्डे हैं।

परभक्षी अवस्था : बच्चे और पुख्त

(९) मकड़ी :

आम तौर पर मकड़ी नापसंद की जाने वाली परभक्षी है और वह अलग अलग कीटकों का भोजन के रूप में उपयोग करती है। वह खाने की जरुरत से अधिक (ज्यादा) कीटक को मारती हैं। मकड़ी पाक की घटा में, जमीन की सतह पर, पौधों पर, घरो में या परित्यक्त स्थानों में जाले बनाकर रहती है।

परभक्षी अवस्था : बच्चे और पुख्त

(१०) ग्राउन्ड बीटल (जमीन का चूसियां) :

इस परभक्षी कीटक (जीवाणु) के पुख्त आम तौर पर भिन्न रंगवाले चमकते काले, ब्राउन अथवा मैटालिक रंग (धातु के रंग) के होते हैं। कैटरपीलर विभाजित शरीरवाली पीछे के भागसे संकरी, बडे जबड़े और सिरवाली होती है। वह मूल के कीटक (जीवाणु) के अंडे, कैटरपीलर, मोलो, चूसियां की कैटरपीलर और खरपतवार (निंदण) के बीज का भोजन के रूप में उपयोग करती है।



गो-कृपा कृषि से खेतों में मित्र जीवों की वृद्धि



बंसी गीर गोशाला में मधुमक्खी का छत्ता

परभक्षी अवस्था : कैटरपीलर और पुख्त

(११) परभक्षी कथीरी :

इस परभक्षी कथीरी की शरीर रचना मकड़ी की शरीर रचना से मिलती जुलती है। उसका शरीर दो हिस्सों में बंटा हुआ और चार जोडी लम्बे पाँववाला होता है। उस का रंग नारंगी, ब्राउन या गहरा लाल रंग का होता है। अंडे मोती जैसे रंग के, दीर्घ वृत्ताकार और पर्ण की नीचे की सतह पर देखने को मिलते हैं। परभक्षी कथीरी थ्रीप्स के अंडे और कैटरपीलर का भोजन के रूप में उपयोग करती है।

परभक्षी अवस्था : बच्चे और पुख्त

(१२) कीटभक्षी पक्षी (पंखी) :

ऐसे पक्षियों (पंखी) में मुख्य दो प्रकार की दिनचर्या देखने को मिलती है। दिनचर और निशाचर, वह कृषि पाकों को नुकसान करनेवाले कीटक (जीवाणु) का भक्षण करते हैं।

दिनचर कीटभक्षी पक्षी : कौवे, काबर, चिड़िया, मुर्गा, बगुला, देव चिड़िया, बया, काळियोकोशी और पंचरंगीओ

निशाचर कीटभक्षी पक्षी : चीबरी, उल्लू और वन वागोल

परभक्षी अवस्था : बच्चे और पुख्त

विविध पाक में पियत की क्रांतिकारी वृद्धि अवस्था

(Critical Growth Stage)

जिस तरह मनुष्यों में अलग-अलग अवस्थाएँ होती हैं, उदाहरण के लिए बाल्यावस्था, तरुणावस्था, वृद्धावस्था। इन अवस्थाओं में विशेष ध्यान रखने पर शारीरिक और मानसिक समस्याओं से काफी राहत मिलती है। उसी प्रकार पूरे वर्ष विभिन्न ऋतुओं के अनुसार खान-पान का विशेष ध्यान रखना पड़ता है। उसी प्रकार अच्छे विकास और स्वस्थ रहने के लिए अलग-अलग फसलों के जीवनचक्र में कुछ ऐसी अवस्था होती है जिसमें उन्हें पानी और पोषक तत्वों की विशेष आवश्यकता होती है। इन अवस्थाओं में पौधों को पानी और पोषक तत्व उपयुक्त मात्रा मो मिलते रहें तो पौधों का विकास अच्छी तरह होता है और किसान को पैदावार अच्छी मिलती है। इसलिए किसान को फसलों की अलग-अलग अवस्था में विशेष ध्यान रखना चाहिये। अलग-अलग फसलों की कब और कौन सी अवस्था में विशेष ध्यान रखने योग्य है, उसकी हम यहाँ एक सूची दे रहे हैं। हमें श्रद्धा है कि यह सूची का उपयोग किसान भाइयों के लिए अत्यंत लाभकारक सिद्ध होगी।

किसानों के लिए फसल की क्रांतिक वृद्धि अवस्था को समझना लाभकारी है। जैसे गेहूँ में अगर १९-२१ दिन में पानी नहीं मिला तो उसकी पैदावार १५-२०% तक कम हो सकती है और किसानों को पता भी नहीं चलता कि ऐसा क्यों हुआ? इसलिए हमने नीचे अलग-अलग फसलों की क्रांतिक वृद्धि अवस्था की जानकारी दी है।

विविध पाक में पियत की क्रांतिक वृद्धि अवस्था (Critical Growth Stage)

क्रम	पाक	पाक में पियत की क्रांतिक वृद्धि अवस्था		
1	डांगर	1	फूट अवस्था	30 से 40 दिन
		2	महत्तम वृद्धि अवस्था	50 से 55 दिन
		3	फूल बैठने की अवस्था	75 से 80 दिन
		4	दूधिया दाना की अवस्था	85 से 90 दिन
2	ज्वार (जुवार)	1	मुकुट मूल अवस्था और ध्वज पर्ण अवस्था	18 से 21 दिन
		2	फूल बैठने की अवस्था	45 से 50 दिन
		3	दूधिया दाना की अवस्था	60 से 70 दिन
		4	पोंक की अवस्था	85 से 90 दिन

3	बाजरा (बाजरी)	1	फूट अवस्था	35 से 40 दिन
		2	थूली आने की अवस्था	50 से 55 दिन
		3	दाना भराने की अवस्था	60 से 65 दिन
4	गेहूँ	1	मुकुट मूल अवस्था और शिष्न मूल अवस्था	19 से 21 दिन
		2	फूट अवस्था	35 से 40 दिन
		3	गाभे आने की अवस्था	45 से 55 दिन
		4	निधल अवस्था और फूल बैठने की अवस्था	60 से 65 दिन
		5	दूधिया दाना की अवस्था	75 से 80 दिन
		6	पोंक की अवस्था	90 से 95 दिन
5	मकाई (मक्का)	1	ढींचण तक उंचाई की अवस्था	30 से 35 दिन
		2	दूधिया दाना की अवस्था	55 से 60 दिन
6	तूर (तुअर)	1	प्रारंभिक वृद्धि की अवस्था	45 से 60 दिन
		2	पुष्प आने की अवस्था	75 से 80 दिन
7	मूंगफली	1	डाली अवस्था	35 से 40 दिन
		2	पुष्प आने की अवस्था	45 से 50 दिन
		3	सूया बैठने की अवस्था	60 से 70 दिन
		4	डोडवा विकास की अवस्था	85 से 90 दिन
8	कपास	1	डाली अवस्था	35 से 40 दिन
		2	कली अवस्था	45 से 50 दिन
		3	जींडवा की अवस्था	55 से 60 दिन
		4	जींडवा फटने की अवस्था	70 से 75 दिन
9	प्याज (कांदा)	1	प्रारंभिक वृद्धि की अवस्था	35 से 40 दिन
		2	कंद के विकास की अवस्था	70 से 80 दिन
10	गन्ना (शेरडी)	1	फूट अवस्था (मार्च-अप्रैल)	60 से 65 दिन
		2	आंतरगांठ वृद्धि की अवस्था (जुलाई-अगस्त)	75 से 80 दिन

		3	महत्तम वृद्धि की अवस्था (अक्तूबर-नवम्बर)	100 से 120 दिन
11	मूंग, उरद, चना, वटाना, चोली, ग्वार	1	डाली फूटने की अवस्था	35 से 40 दिन
		2	पुष्प आने की अवस्था	55 से 60 दिन
		3	पोपटा आने की अवस्था	75 से 80 दिन
12	सरसव, तिल	1	पुष्प आने की शुरुआती अवस्था	45 से 50 दिन
		2	सींग/डोडवा विकास की अवस्था	60 से 65 दिन
13	आलू	1	प्रारंभिक वृद्धि की अवस्था	30 से 35 दिन
		2	कंद बैठने की शुरुआती अवस्था	45 से 50 दिन
		3	कंद के विकास की अवस्था	60 से 70 दिन



अपने विवाह में भी देश के हित में किसानों को विशेष भेंट

प्रभु स्वदेशी जी – कर्णाटक।

श्री प्रभु स्वदेशी जी ने किसानों के लिए बहुत सारे शिविरों का आयोजन कर गो-कृपा अमृतम् और गो आधारित कृषि के प्रचार में अपना कीमती योगदान दिया है। उन्होंने अपने विवाह समारंभ में भी किसानों को गो-कृपा अमृतम् का भेंट रूप वितरण किया। हम प्रभु स्वदेशी जी जैसे गो-भक्तों की किसान और देश के प्रति इस भावना को हृदय से वंदन करते हैं।

कृषि पंचांग

भारत में हजारों वर्षों से किसी भी कृषि कार्य के लिए मुहूर्त देखने का रिवाज रहा है। कृषि कैलेंडर के विज्ञान की अज्ञानता के कारण, तथाकथित बुद्धिजीवी, पश्चिमी शिक्षा प्रणाली के प्रभाव में, रूढ़िवाद, अंधविश्वास आदि के नाम पर इसका उपहास करने लगे।

जबकि यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि चंद्रमा पृथ्वी से जल को अपनी ओर आकर्षित करता है। पौधों के रस में भी पानी महत्वपूर्ण है। इस प्रकार चंद्र गति का पौधों की वृद्धि पर विशेष प्रभाव पड़ता है। कृषि के लिए मिट्टी की नमी भी महत्वपूर्ण है।

(१) शुक्ल पक्ष, कृष्ण पक्ष:

पूनम के दिन चंद्रमा का जल पर आकर्षण बहुत प्रबल होता है। चंद्रमा के प्रभाव में, भूजल ऊपर उठता है और ऊंचे स्तर पर होता है। बीज अंकुरण के लिए तापमान के साथ नमी की आवश्यकता होती है। नमी के अच्छे स्तर का लाभ उठाने के लिए पूनम से ४८ घंटे पहले बुवाई करनी होती है। इस समय उच्च आर्द्रता (नमी) वाले क्षेत्रों में फंगल संक्रमण की संभावना भी रहती है।

अमावस के दिन नमी गहरी होती है, पौधे का रस धीमा हो जाता है, कम नमी के कारण जमीन कठोर होती है, हाल ठीक से चलता नहीं और बैल को अधिक परिश्रम करना पड़ता है। कम नमी के कारण बीज समान रूप से अंकुरित नहीं हो सकते, इसलिए बुवाई टालनी चाहिए। साथ ही कृषि फसलों को नुकसान पहुंचाने वाले कई हानिकारक कीट अमावस की रात में अधिक वृद्धि प्राप्त करते हैं। इसीलिए फसल की रक्षा के लिए अमावस के दो दिन पहले और दो दिन बाद गो-कृपा अमृतम का छिड़काव करें ताकि एक ही समय में अधिक से अधिक कीड़े नियंत्रण में आ जाएं।

(२) चंद्र उत्तरायण / दक्षिणायन:

जैसे सूर्य की गर्मी और सर्दी के मौसम में होती है, वैसे ही चंद्रमा का मकर राशि से मिथुन राशि में जाना "उत्तरायण" कहा जाता है और चंद्रमा का कर्क से धनु राशि में जाना "दक्षिणायन" कहा जाता है।

चंद्र उत्तरायण

मकर राशि दक्षिणी गोलार्ध में है। वहां से चंद्रमा उत्तरी गोलार्ध (कर्क की ओर) की ओर बढ़ता है। ऐसा माना जाता है कि इस समय पृथ्वी सांस छोड़ती है जिसका मिट्टी की परत में पौधों की विकास प्रक्रिया पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पौधे में रस शक्ति के साथ ऊपर की ओर बढ़ता है और पौधे को शक्ति से पूर्ण करता है। ऐसे पौधे तेज गति से बढ़ते हैं इसलिए इस दौरान निम्न कार्य करना लाभदायक होता है। 1) कंद की फसल के अलावा अन्य फसलों की कटाई 2) फसल के बीज की बुवाई 3) कलम तैयार कर के लगाना।

चंद्र दक्षिणायन

जब चंद्रमा कर्क राशि की ओर बढ़ता है, तो इसे चंद्र दक्षिणायन कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस दौरान पृथ्वी सांस लेती है। ताकि वानस्पतिक विकास गतिविधियां पृथ्वी के अंदर केंद्रित हों। पौधे के उस भाग में जो मिट्टी के अंदर होता है जैसे कंद और जड़ में पौधे के रस की मात्रा बढ़



गो-कृपा कृषि से गोतीर्थ विद्यापीठ के छात्रों ने उगाई भिंडी। गो-कृपा से पौधों में प्राकृतिक रूप से वृद्धि होती है जिसके कारण सब्जियों-फलों का कद, चमक एवं स्वाद अप्राकृतिक रूप से उगाई फसलों से बेहतर होता है।

जाती है। इसलिए इस दौरान कृषि में किए जाने वाले कार्य इस प्रकार हैं। जुताई के साथ-साथ मिट्टी तैयार करना, खाद बनाना, खेत में खाद डालना। यह कंद फसलों, चारे, पौधों और वृक्षों की छंटाई के लिए भी उपयुक्त समय है।

(३) चंद्र विभिन्न राशियों में चंद्र की परिक्रमा

स्थिर तारों के विभिन्न समूहों को राशि चक्र कहा जाता है। ये नक्षत्र चंद्रमा और सूर्य की कक्षा में आते हैं। जब पृथ्वी से देखने पर चंद्रमा किसी नक्षत्र के सामने प्रकट होता है तो यह माना जाता है कि चंद्रमा इसी राशि में है। प्रयोगों से पता चला है कि जब चंद्रमा किसी विशेष राशि में होता है, तो उसका प्रभाव पौधे के किसी विशेष भाग पर अधिक होता है।

चंद्रमा के अलग-अलग राशियों में होने का पौधे के अलग-अलग हिस्सों पर प्रभाव इस तथ्य के कारण होता है कि चंद्रमा का प्रभाव पहले पृथ्वी पर और फिर वनस्पति में महसूस होता है। उसी तरह यह अंकुरित बीज को प्रभावित करता है इसलिए विशेष चंद्र राशि में फसल बोने के लिए पौधे का जो हिस्सा फसल के लिए उपयोग किया जाता है वह अधिक लाभकारक होता है।

राशि नाम	प्रमुख तत्व	उगाई जाने वाली फसल
मेष, सिंह, धनु	अग्नि	फल, गुलाब, अनाज, दाल, तिलहन
वृष, कन्या, मकर	भूमि	कंदमूल (आलू, प्याज, शकरकंद)
मिथुन, तुला, कुंभ	वायु	फूल - गुलाब, मोगरा, सुगंधित फसलें
कर्क, वृश्चिक, मीन	जल	पत्ता - फूलगोभी, पालक, धनिया, मेथी, सब्जियां

४) शनि-चंद्रमा एक दूसरे के विपरीत हैं

जब शनि और चंद्रमा एक-दूसरे के आमने-सामने होते हैं, यानी एक-दूसरे से १८० का कोण बनाते हैं, तो पौधे की वृद्धि शक्ति बहुत बढ़ जाती है। चंद्रमा और शनि की यह स्थिति हर २७.३ दिनों में देखी जाती है क्योंकि चंद्रमा २७.३ दिनों में १२ राशियों और २७ नक्षत्रों से गुजरता है, जबकि शनि ३० महीने यानी २.५ साल में ढाई सितारों से गुजरता है।

जहां शनि पौधों में पदार्थ निर्माण का ग्रह है, वहीं चंद्रमा पौधों के लिए विकास का ग्रह है। इस अवधि के दौरान बोए गए बीजों से स्वस्थ पौधे पैदा होते हैं जो रोग प्रतिरोधी या सहनशील हो और रंग को भी अच्छे से नियंत्रित कर सके।

५) पृथ्वी के चंद्रमा के समीप और दूर जाने का प्रभाव

चंद्रमा पृथ्वी के चारों ओर एक अण्डाकार कक्षा में घूमता है। जिसका चंद्रमा लगभग ७ दिनों की दूरी पर पृथ्वी के बहुत समीप या बहुत दूर होता है।

इस दौरान बोए गए बीज कमजोर और असंतुलित वनस्पति

पैदा करते हैं। इसलिए इस समय बुवाई को टालना चाहिए। इसमें आलू एक अपवाद हैं।

जब चंद्रमा पृथ्वी (Perigree) के बहुत समीप होता है तो पुरुष मूल्य प्रमुख होता है। इस अवधि में उगाई जाने वाली आलू की फसल बड़ी और कड़ी होती है, लेकिन संख्या में कम होती है। ये आलू चिप्स बनाने के लिए उपयोगी होते हैं। जब चंद्रमा पृथ्वी से दूर होता है, अगर आलू की फसल लगाई जाए, तो अधिक आलू बैठते हैं लेकिन छोटे बैठते हैं। इसलिए यह समय आलू के बीज उत्पादन की दृष्टि से अच्छा है। जो लोग आलू को बीज के उत्पाद के रूप में लेना चाहते हैं, उन्हें इन दिनों इसे लगाना चाहिए।

६) नोड्स – शून्यशर

सूर्य ग्रहण और चंद्र ग्रहण के दौरान चंद्रमा का प्रभाव कम हो जाता है। इसलिए इस समय बुवाई टालनी चाहिए। जैव कृषि पद्धति को अपनाने वाले कृषि पंचांग के अनुसार बुवाई करने वालों ने अनुभव किया है कि शुभ तिथियों पर ही बुवाई करने से उन्हें १२-१५% अधिक उपज प्राप्त हुई है।

इस प्रकार कृषि पंचांग का एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए। इसके साथ ही मिट्टी की स्थिति, नमी, मौसम और स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।





वैदिक गोपालन और गोसेवा से सुख और समृद्धि की ओर

इस विभाग में आप सीखेंगे

भारत में गोमाता
की सर्वश्रेष्ठ नस्ल

गो संवर्धन, नंदी और
गाय के लक्षण

गोमाता की खान-पान और
चिकित्सा व्यवस्था

गोमाता के निवास की
रचना और दोहन प्रथा

3
खंड तीसरा

भारत में गोमाता की सर्वश्रेष्ठ नस्ल कौन सी हैं?

स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल का महत्त्व

हमने गीर गोमाता का पालन किया और हमारे गुजरात क्षेत्र की यह देसी नस्ल है, लेकिन गो-कृपा अमृतम् के परिणाम हमें भारत की सभी देसी गोवंश में मिलेंगे। तो आप अपने प्रदेश की, अपने क्षेत्र की देसी गोमाता को प्यार से रखिए। वो दूध दें, कम दूध दें या न दें, तब भी उनका गोबर और गोमूत्र हमारे लिए आशीर्वाद ही है। उसी गोबर गोमूत्र का गो-कृपा अमृतम् से कम्पोस्ट (Compost) तैयार करके उपयोग करें।

मित्रों, कभी-कभी आपको यह बताया जाता है कि विदेशी गोमाता की नस्ल ही श्रेष्ठ है, जैसेकि जर्सी या होलस्टीन। तो कभी हमें यह बताया जाता है कि गीर, कांकरेज या साहीवाल सबसे श्रेष्ठ गाय है। लेकिन सत्य तो यह है कि जिस गोमाता की प्रजाति ने हमारे स्थान, क्षेत्र या प्रदेश को सदियों से अपनी उपस्थिति का आशीर्वाद दिया है, पोषित किया है, हमारे स्थान और वातावरण के लिए वही सर्वश्रेष्ठ गोमाता हैं। तो गोमाता की कोई एक नस्ल को सर्वश्रेष्ठ मानना सही नहीं है, देसी गोमाता की सभी स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल श्रेष्ठ हैं। हृदय से मेरी विनती है जो मैं कई बार कह चुका हूँ और आगे भी कहता रहूँगा कि आपको अपने प्रदेश की देसी गोमाता की नस्ल की रक्षा करनी है।

श्रेष्ठ नस्ल कौन सी? एक उदाहरण के साथ समझें...

भाइयों श्रद्धा से अपनी देसी गोमाता का पालन करेंगे तो अवश्य परिणाम मिलता है। कुछ अंतराल पूर्व संगमनर, महाराष्ट्र से एक भाई आए थे जो प्रारंभ में गीर गोमाता का पालन व संवर्धन करना चाहते थे। तब हमने यही कहा कि आपके क्षेत्र की गोमाता ने आपका और आपके पूर्वजों का हजारों वर्षों से पोषण और रक्षण किया है तो आपको आगे भी उनकी ही सेवा करनी चाहिये। उन भाई को यह बात हृदय से छू गई। उन्होंने श्रद्धा से अपने क्षेत्र की गोमाता का पालन प्रारंभ किया। वह डांगी गोमाता को लेकर आए और वैदिक मार्गदर्शन से कार्य प्रारंभ किया, दो आँचल का दूध लिया, उन्हें अच्छे से चारा दिया और उन्हें प्रेम और आदर से रखा।

परिणाम कुछ ऐसा हुआ कि १.५ लीटर दूध देने वाली डांगी गोमाता ४ लीटर दूध देने लगी और वो चारा गीर गोमाता को लगता है उनकी तुलना में केवल ३०% खाया। इसका अर्थ तो यह हुआ कि एक गीर गोमाता के पालन के खर्च में ३ डांगी गोमाता पल गई। दूसरी बात यह है कि वहाँ की गोमाता को आँचल के रोग नहीं हैं, गर्भाशय बाहर आने की तकलीफ नहीं रहती और प्रोलैप्स (Prolapse) की भी समस्या नहीं रहती। इसके अलावा आपको बताना चाहूँगा कि गुजरात की गीर गोमाता सामान्यतः ८ से १२ लीटर तक दूध देती है। तो अच्छे से पालन करने पर डांगी गोमाता गीर गोमाता से भी आगे निकल गई।

हम भारत की ऐसी २० देसी प्रजाति की गोमाता पर कार्य कर रहे हैं। हमारे अनुभव का निष्कर्ष यही है कि भारत की सभी देसी गोमाता की प्रजाति अच्छी हैं, जो कमी है वह हम काले सिर वाले मनुष्य में ही है। अतः मेरी यही विनती है कि आप अपने यहां की स्वदेशी और प्रादेशिक गोमाता को वापस

लाइए, उनको अच्छे से खेती से जोड़िए। गोमाता दूध नहीं देगी या कम दूध देगी तो भी उनके पालन में आर्थिक सहजता रहेगी और सारा कार्य प्राकृतिक योजना के अनुसार ही चलेगा।

वरिष्ठ किसान और गोपालक कहते हैं कि भारत की आज़ादी के समय ३० से ४० करोड़ गोवंश थे और १०० से अधिक प्रकार की नस्ल थी लेकिन आज शुद्ध नस्ल ढूँढने जाएंगे तो ३६ से ४० ही रह गई है और शुद्ध गोवंश ६ से ७ करोड़ भी मिलना कठिन होगा। इसलिए हमें हमारी स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल को वापस लाना है और उनकी सही प्रकार से वृद्धि करनी है। हमें भारत की सभी स्वदेशी और प्रादेशिक नस्लों को फिर से खेत और किसानों से जोड़ना है, उनकी श्रद्धापूर्वक प्रेम से सेवा करनी है। परिणाम स्वरूप भविष्य में हम जो आध्यात्मिक विकास, ज्ञान और समृद्धि प्राप्त करेंगे वह अतुलनीय होगा। गो-कृपा अमृतम् से गो-आधारित खेती के साथ हम भारत की सभी स्वदेशी और प्रादेशिक गोमाता की नस्लों को समाज में पूजनीय पद पर पुनः स्थापित करने के अभियान में विश्वास के साथ आगे बढ़ सकते हैं।



संगमनेर – महाराष्ट्र के श्री प्रशांतभाई भुसाल अपनी डांगी गोमाता के साथ

गो संवर्धन - नंदी महाराज का महत्त्व और उनका चयन

नंदी महाराज की उपस्थिति – एक दिव्य आशीर्वाद - वेद और व्यावहारिक दृष्टिकोण से

इस अध्याय में मैं आपसे नंदी महाराज के संबंध में चर्चा करना चाहता हूँ। नंदियों का गोपालन आधुनिक समय में ट्रैक्टर और रासायनिक खेती के साथ-साथ कृत्रिम प्रजनन तकनीकों के कारण अपनी प्रासंगिकता खो रहा है। परिणाम स्वरूप, स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल के आनुवंशिक गुण की शुद्धता और ताक़त तेज़ी से कम होने लगी है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, जिस तरह गोमाता श्री कृष्ण को अत्यंत प्रिय हैं, नंदी भगवान शिव के दिव्य वाहन हैं। मानव अस्तित्व के लिए नंदी महाराज की पूजा और सेवा आवश्यक है। व्यावहारिक दृष्टिकोण से, स्वाभाविक रूप से संवर्धित गोमाता अधिक स्वस्थ और खुशहाल होती हैं।

आयुर्वेद के ग्रंथों में कहा गया है कि जिनको संतान सुख प्राप्त नहीं हो रहा हो, वह वैद्य के मार्गदर्शन से अगर नंदी महाराज के मूत्र का सेवन करें तो वह संतान पाने के योग्य हो सकते हैं, उनके वह शारीरिक विकार जिसकी वजह से उन्हें संतान सुख नहीं मिल रहा था वह भी दूर हो सकते हैं। तब हमने सोचा कि जो मनुष्यों के लिए कार्य करेगा वह पौधों के लिए, वनस्पति के लिए भी कार्य करेगा। इसी आधार पर हमने एक प्रयोग किया, जिसके तहत हमने नंदी महाराज का गोमूत्र और गोबर एक ज़मीन के टुकड़े में और गोमाता का गोमूत्र और गोबर दूसरे ज़मीन के टुकड़े में गो-कृपा अमृतम् के साथ डाला।

परिणाम अद्भुत थे, जिस टुकड़े में नंदी महाराज का गोमूत्र और गोबर डाला था वहां २०% से २५% अधिक उत्पादन आया। फिलहाल हम ३ से ४ फसल में यह प्रयोग कर रहे हैं। सभी किसान मित्रों से विनती है कि आप भी छोटे-छोटे प्रयोग



तुषार नंदी महाराज

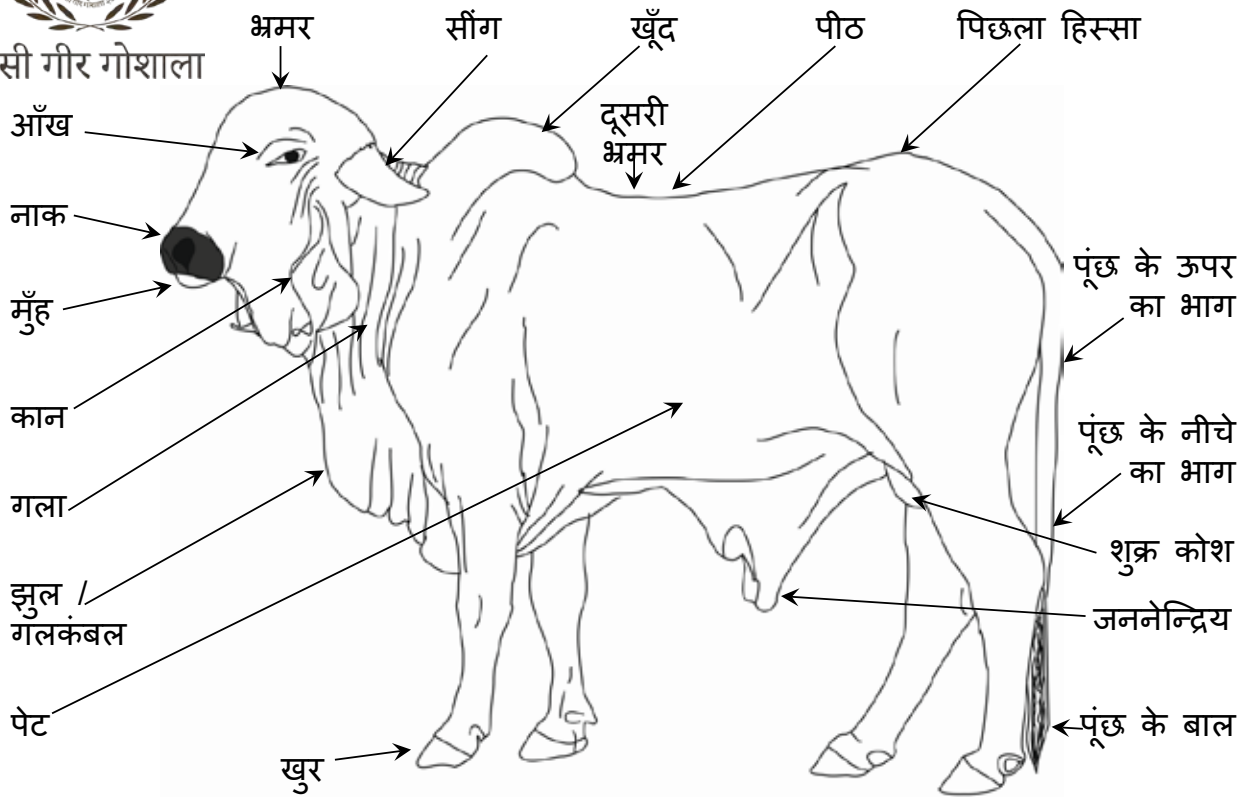


शिव शक्ति – बंसी गीर गोशाला में हुआ प्रयोग

जहां नंदी महाराज का गोबर और गोमूत्र डाला था वहाँ हमें २०-२५% अधिक उत्पादन प्राप्त हुआ।

नंदी का चयन कैसे करेंगे?

बंसी गीर गोशाला



कीजिए, आपकी समझ स्वयं विकसित होगी और आप हमारे कथन को ठीक से समझ पाएँगे। अगर हम सभी नंदी महाराज के द्वारा खेती में प्रेम और स्वाभिमान से परिणाम प्राप्त करेंगे तो नंदी महाराज का राजा की तरह पालन पोषण करना भी हमें अनुकूल प्रतीत होगा।

लगभग ४० वर्ष पूर्व हमारे भारत में जब नंदी महाराज का जन्म होता था तो घर में बेटे के जन्म की भांति आनंद होता था। आधुनिक युग में नंदी महाराज की स्थिति में बहुत बड़ा बदलाव आया है। प्रश्न यही है कि हजारों वर्षों का उनका उपकार हम कैसे भूल सकते हैं? आज फिर गोमाता की प्रेरणा से हमें नंदी महाराज के महत्त्व का आभास हो रहा है और हमें योग्य मार्गदर्शन प्राप्त हुए हैं।

आपसे पुनः विनती है कि आप सब गोमाता से हृदय की शुद्ध भावना से जुड़ें और अपनी पूरी शक्ति से कार्य करें। जहाँ आपका ध्यान और समय अन्य कार्य में व्यतीत हो रहा है उसे गो-कृपा अमृतम् और अपनी खेती पर केंद्रित करें, तो आपका

निजी जीवन भी संपन्न हो जाएगा और आपके द्वारा जो भी फसल होगी वह अन्य के जीवन में आशीर्वाद स्वरूप होगी।

उत्तम नंदी ही अगली पीढ़ी का आधार बनता है इसलिए संवर्धन के विषय में उत्तम नंदी ही चयन करना चाहिये। सामान्यतः लोग समझते हैं कि बच्चे में ५०% नंदी के लक्षण होते हैं, लेकिन मेरे अनुभव में बछड़े में नंदी का प्रभाव ८०% से अधिक होता है। अच्छे नंदी से अगली पीढ़ी भी बहुत सुधर सकती है और चयन की भूल से आनेवाली पीढ़ी बिगड़ भी सकती है। भारत में दूध की नदियाँ ऐसे ही नहीं बहती थी। हमारे पूर्वज संवर्धन के विषय को गंभीरता से लेते थे।

नीचे दिए गए कई तथ्य और सुझाव संतों और वरिष्ठ गोपालकों के उपदेश और हमारे अपने अनुभव के आधार पर दिए गए हैं। हो सकता है इन में से कुछ तथ्यों से आधुनिक विज्ञान असहमत हो क्योंकि प्रायः आधुनिक विज्ञान की भी अपनी सीमाएं होती हैं। लेकिन हमें लगता है कि इन्हें ध्यान में रखने से भी कोई हानि नहीं है। संतों और वरिष्ठ गोपालकों के इन उपदेशों के अनुसार काम करने से हमने अत्यंत सुंदर परिणाम देखे हैं।

गो संवर्धन – कुछ महत्वपूर्ण विचार

» कभी भी अन्तः प्रजनन (इनब्रीडिंग, Inbreeding) नहीं करना चाहिये, अर्थात जैसे भाई-बहन और पिता-पुत्री का विवाह नही किया जाता वैसे ही गोमाता में ऐसा संवर्धन करने से आनुवंशिक रोग बढ़ने की संभावना रहती है और लंबे समय में आनुवंशिक अधोगति (genetic deterioration) होती है। ऐसा करना धार्मिक और वैदिक दर्शन के भी विरुद्ध है।

» उदाहरण स्वरूप हमारी गोशाला में १८ गोत्र (lineage) की गोमाता हैं। हर एक बाड़े में अलग-अलग नंदी होता है। एक बाड़े का नंदी दूसरे बाड़े में जाता है और दूसरे बाड़े का नंदी तीसरे बाड़े में जाता है। इस तरह न इन ब्रीडिंग होता है और न क्रॉस ब्रीडिंग होता है।

» पुराने समय में हर गाँव में एक नंदी होता था और ३ साल की सेवा के बाद उसकी बछड़ियाँ जब बड़ी हो जाती थीं, वह नंदी दूसरे गाँव में भेजा जाता और दूसरे गाँव का नंदी यहाँ आता था। वैसे ही अलग-अलग गाँव में एक तरह का चक्र (Rotation) चलता रहता था। ऐसे संवर्धन से नस्ल की आनुवंशिक अखंडता बनी रहती थी और श्रेष्ठनस्ल का निर्माण होता था।

» कभी भी विदेशी गाय का संवर्धन देसी गाय के साथ नहीं करना चाहिये और दो भारतीय देसी नस्लों को भी मिश्रित नहीं करना चाहिये। उदाहरण स्वरूप गीर नस्ल के नंदी का गीर गाय के साथ और डांगी नस्ल के नंदी का डांगी गाय के साथ ही संवर्धन होना चाहिये। ऐसे भारत की सभी नस्लों की शुद्धता और अखंडता बनी रहेगी और लंबे समय में हमें गोपालन से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त होंगे।

हमारा यह दृढ़ता से मानना है कि नंदी के द्वारा ही संवर्धन होना चाहिये क्योंकि यह वैदिक मार्गदर्शन के अनुरूप और व्यावहारिक रूप से लाभकारी है। हमारा अनुभव है कि नंदी से संवर्धन की सफलता का प्रतिशत लगभग ९०% तक रहता है। कृत्रिम गर्भाधान (artificial insemination) भारत में लगभग ४० साल से प्रचलित है, लेकिन अभी भी उसकी सफलता सिर्फ ३२% से ३३% तक ही है। संभवतः यह प्रथा धर्म के अनुरूप नहीं और इस से किसान का खर्च भी बढ़ता

है। हमें यह भी देखना होगा कि भारत में उचित चिकित्सकों की संख्या भी बहुत कम है और ऐसे में सफलता की संभवाना कम होगी ही।

भारत की विविध देसी नस्लों में विभिन्न अभिलक्षण देखे जा सकते हैं। हमारी आशा है कि नीचे दिए गए नंदी महाराज का बाहरी विवरण इस विषय के अभ्यास में सहायक सिद्ध होगा। लेकिन नीचे दिए गए विवरण गुणों के सूचक हैं और इन पर सख्ती से जोर देना भी संभवत: उचित नहीं। अगर नंदी में नीचे दिए गए गुण नहीं भी हैं तो भी आपको परिणाम मिल सकते हैं।

शास्त्रों में एक नंदी की सेवा १०० गौमाता की सेवा के बराबर कहा गया है। इस लिए नंदी महाराज को पूर्ण रूप से समझना और उनका सम्मानपूर्वक प्रेम से पालन करना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

कई बार लोग गोमाता की सेवा करने की अभिलाषा रखते हैं लेकिन गोमाता के विषय पर उनका ज्ञान बहुत कम होने के कारण उन्हें संतोषजनक परिणाम प्राप्त नहीं होते। इस पुस्तक में दिए गोपालन के कुछ विशेष और महत्वपूर्ण पहलुओं को ध्यान में रख कर ऐसी निराशा से बचा जा सकता है। नंदी और गोमाता का चयन ऐसा ही एक महत्वपूर्ण पहलू है जिस पर इस अध्याय में हम चर्चा करेंगे।

गो-संवर्धन और नंदी का चयन

आईए देखते हैं उत्तम नंदी के मुख्य लक्षण।

» नंदी में जन्म से कोई शारीरिक खोट नहीं होनी चाहिये। कोई अंग जन्म से विकृत या कमजोर नहीं होना चाहिये। अगर ऐसा हो तो नंदी की अगली पीढी में आनुवंशिक खोट आने की संभावना रहती है। इसलिए जिसकी रोग प्रतिकारक शक्ति अच्छी हो, वैसे नंदी का चयन करना चाहिये।

» नंदी और उसके माता पिता में कोई आनुवंशिक या अन्य खोट नहीं होनी चाहिये।

» नंदी जब पानी पीता है तो ऊपर देखते हुए जब पनि दोनों बाजू से नीचे गिरता है तो वह अच्छा लक्षण है।

» नंदी का सींग जितना पतला हो उतना अच्छा है। नंदी के सींग और कान का भाग जितना न दबे उतना अच्छा है।

» उसकी दोनों आँखें एवं कान संतुलित माप के होने चाहिये और गरदन थोड़ी लम्बी होनी चाहिये। गरदन के नीचे का गलकंबल जितना अधिक नीचे लटकता हो उतना अधिक अच्छा है। नंदी के कान नाक से थोड़े छोटे होने चाहिये।

» माथे के ऊपर जो भ्रमर (भंवर) होती है वो जितनी सींग के ऊपर हो उतना अधिक अच्छा होता है। उसी तरह नंदी के पीठ के ऊपर जो भंवर है वह जितनी खूँद के निकट हो उतना अधिक अच्छा है। वरिष्ठ ग्वालों के अनुसार अगर पीठ की भंवर खूँद के ऊपर हो तो वैसे नंदी को छत्रपति कहते हैं। वे यह भी कहते हैं कि छत्रपति नंदी अत्यंत दुर्लभ होता है, हमने भी ऐसा नंदी आज तक नहीं देखा।

» त्वचा कुदरती रूप से पतली, चिकनी और चमकीली हो तो बेहतर है। उसकी आंखे शहद की तरह चिपचिपी हो तो अच्छा है।

» शरीर के आगे के भाग से पीछे जाते हुए शरीर चौड़ा होना भी एक अच्छा लक्षण है।

» नंदी की खुर ज्यादा बड़ी न हो, मजबूत हो और समतल हो।

» नंदी की छाती से पीछे जाते हैं तो बीच में पेट के कुड़ी

नीचे लटकती हो और चौड़ी हो तो वो एक अच्छे दूध की निशान का प्रतीक है।

» नंदी की पूँछ ऊपर से चौड़ी और नीचे आते आते जितनी पतली हो वो अच्छा लक्षण है।

» पेट से पिछले पैरों के बीच के जुड़ाव में होने वाली चमड़ी जितनी ज्यादा लटकती रहे वो उतना ही अच्छा लक्षण है।

» नंदी के दोनों शुक्रकोश (testicles) समतल हो तो अधिक अच्छा है।

» नंदी के पीठ का भाग मतलब खूंद से लेकर पूँछ तक का भाग जितना समतल हो बेहतर है। खूँद से लेकर पीठ तक, अर्थात् जननेन्द्रिय के ऊपर का भाग, जितना नीचे की ओर ढलता हो उतना अधिक अच्छा है। अन्य शब्दों में समझें तो पीछे से खूंद तक जितना ऊपर की तरफ ढलान हो उतना अधिक अच्छा है।

» पूँछ से लेकर पिछले पैर के ऊपर की हड्डियों का भाग अधिक ढला हुआ हो तो उतना अच्छा नहीं है।

» नंदी की माता का दूध जितना अधिक हो उतना अच्छा है। नंदी की माता का दुग्ध स्रवण का समय (ब्यातकी अवधि, lactation period) जितना लम्बा हो उतना अधिक अच्छा है।

» नंदी की माता ने जितने अधिक ब्यात (lactation) लिए हो और जिसने दूध एवं स्वस्थता बनाई रखी हो उतना अधिक अच्छा है। दुनिया में सवा तीन बच्चों की औसत है ओर भारत में ५ बच्चों की औसत है। हमारी गोशाला में १५ और १६ ब्यात के बाद भी २५ लीटर तक (अधिकतम या peak पर) जाने वाली गोमाता हैं (हालांकि हमारी औसत १२ लीटर की ही है)।

» कुछ गोमाता संतुलित आहार और योग्य वातावरण मिलने के बाद भी प्रोलेप्स और मसटाईटीस का बारंबार शिकार हो जाती हैं। यह आनुवंशिक कारणों से हो सकता है और अगर नंदी महाराज की माता या उनके पिता की माता को ऐसी समस्या हो तो यह तकलीफ अगली पीढ़ियों में भी आ सकती है।

» कुछ नंदी को "खारा नंदी" कहा जाता है। वैसे नंदी अन्य सभी पहलुओं में अच्छे होते हैं लेकिन संवर्धन के कुछ ही दिनों में गर्भिणी गाय दूध देना कम कर देती है और दो सप्ताह में दूध देना बिल्कुल बंद कर देती है। इसके पीछे कोई वैज्ञानिक तथ्य नहीं है लेकिन मेरे अनुभव में ऐसा नंदी आया है इसलिए मैं इस बात पर विश्वास करता हूँ। अगर किसी नंदी से संवर्धन के बाद बारंबार अलग-अलग गाय का दूध कम हो जाता हो तो हो सकता है वह खारा नंदी हो।

» भारत की कुछ प्रादेशिक नस्ल में खूँद और गलकंबल कम भी हो सकता है। इसका अर्थ यह नहीं कि यह नस्ल विदेशी या संकर नस्ल (क्रॉस ब्रीड) है।

» नंदी की माता और उनके पिता की माता में भी उत्तम लक्षण हो तो अधिक अच्छा है।

हमें पिता समान नंदी का अति सम्मान करना चाहिये। पुराने समय में गुजरात के कुछ क्षेत्रों में नंदी को राजा की तरह गाँव के किसी भी खेत में जाकर चरने की छूट थी और उनको रोकना या परेशान करना दंडनीय अपराध माना जाता था। हमें इसी भाव से कैलाश के द्वारपाल रूप नंदी महाराज का प्रेम और भक्तिभाव से पालन करना होगा।

उत्तम गोमाता (गाय) के लक्षण

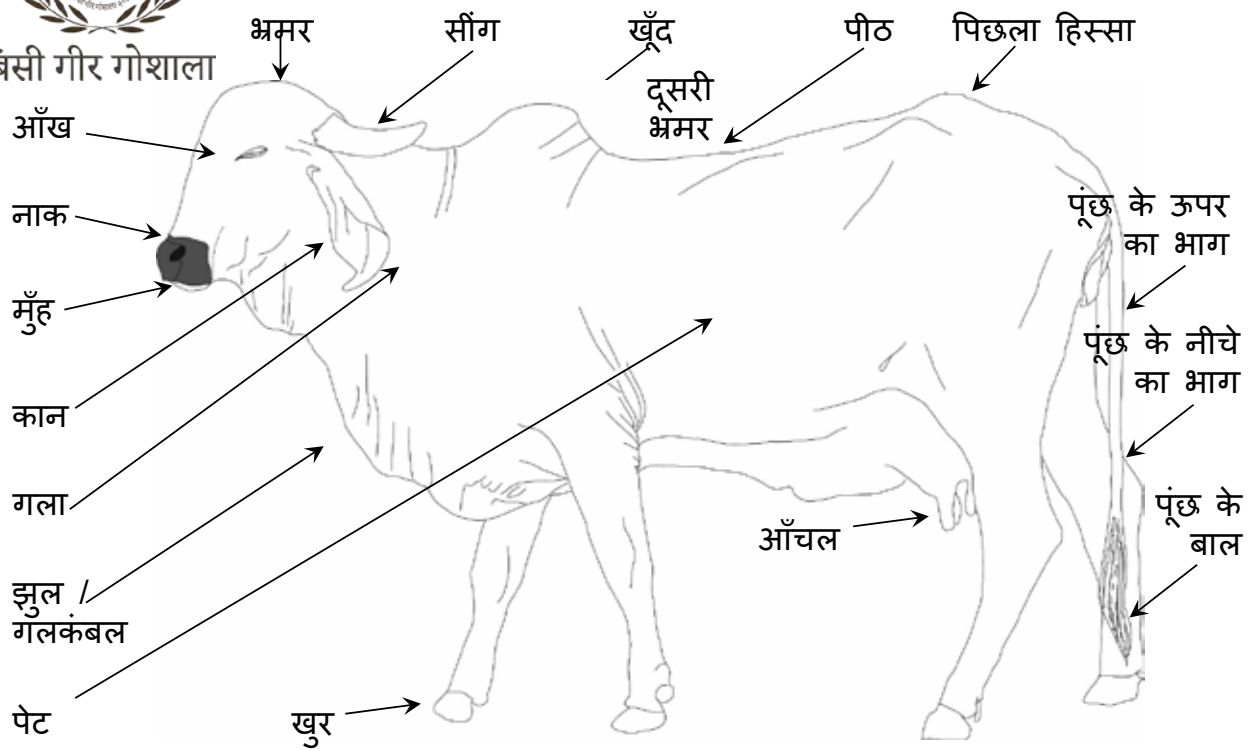
भारत की विविध देसी नस्लों में विभिन्न अभिलक्षण देखे जा सकते हैं। हमारी आशा है कि निम्नलिखित गाय माता के बाहरी गुणों का विवरण लक्षणों को समझने में सहायक सिद्ध होगा। परन्तु ये विवरण सूचक मात्र हैं और इन पर सख्ती से जोर देना भी संभवतः उचित नहीं होगा। अगर गोमाता में नीचे दिए गए गुण नहीं भी हैं तो भी आपको परिणाम मिल सकते हैं।

गोमाता को पूर्ण रूप से समझना और उनका सम्मानपूर्वक प्रेम से पालन करना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

» कई बार गाय बेचने की शीघ्रता में गाय को अस्थायी रूप से ऐसा भोजन दिया जाता है (जैसे कि हलवा, इत्यादि) जिससे वह अगले दोहन में बड़ी मात्रा में दूध देती है, लेकिन खरीदार के घर जाने के बाद सामान्य भोजन के

गोमाता का चयन कैसे करेंगे?

बंसी गीर गोशाला



साथ गाय प्रतिदिन इतना अधिक दूध नहीं दे सकती। इसलिए गोमाता कितना दूध देती है उसका सही अनुमान आप उनका ३ बार दोहन करने के बाद ही लगा सकते हैं। इस दरम्यान उन्हें भोजन में क्या परोसा गया है वह भी समझ लेना आवश्यक है।

» इसके साथ यह भी ध्यान में रखना चाहिये कि कई बार गोमाता जगह बदलने की वजह से भी दूध कम कर देती है। ऐसा होना भी स्वाभाविक है और आपको ऐसी गोमाता का विशेष रूप से ध्यान रखना है ताकि वह पुनः आनंद और स्वस्थता से दूध दे सके।

» गौमाता, उनकी माता और उनके पिता की माता का दुग्ध स्रवण का समय (ब्यातकी अवधि, lactation period) जितना लम्बा हो उतना अधिक अच्छा है। इसी तरह गौमाता, उनकी माता और उनके पिता की माता ने कितने बछड़ों को जन्म दिया (ब्यात) वह भी ध्यान में रखना चाहिये। उदाहरण स्वरूप हमारी गोशाला में १५ ब्यात वाली बहुत सारी गोमाता हैं और ऐसी गोमाता की अगली पीढ़ी भी बहुत अच्छी होने की बड़ी संभावना है।

» किसी भी वातावरण में उनका कैसा भी भोजन हो (सुखा या हरा) वह खाकर अपना शरीर समतल बनाए रख कर जो दूध देती है वैसी गोमाता से उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त हो सकते हैं। ऐसी गोमाता का स्वास्थ्य अधिक लचीला और प्रत्यास्थी होने के कारण उनकी अगली पीढ़ी भी अधिक सक्षम और उत्कृष्ट होने की संभावना रहती है।

» गोमाता शुद्ध देसी नस्ल की होनी चाहिये और उनके आगे के वंश में भी किसी अन्य देसी या विदेसी नस्ल का क्रॉस (cross) नहीं होना चाहिये।

» उन्हें या उनके बच्चों को कोई विकृति, कमजोरी, आनुवंशिक समस्या या बीमारी नहीं हो। वह दिखने में सुंदर और कोमल हो।

» कुछ गोमाता संतुलित आहार और योग्य वातावरण मिलने के बाद भी प्रोलेप्स और मसटाईटीस का बारंबार शिकार हो जाती हैं। यह आनुवंशिक कारणों से हो सकता है और अगर ऐसा है तो यह तकलीफ गोमाता की अगली पीढ़ियों में भी आ सकती है।

» उनकी आंखें साफ और सुंदर हो। उनका खुर चिपका हुआ और मजबूत हो।

» माथे के ऊपर जो भ्रमर (भंवर) होती है वो जितनी सींग के ऊपर हो उतना अधिक अच्छा होता है। उसी तरह गोमाता के पीठ के ऊपर जो भंवर है वह जितनी खूँद के निकट हो उतना अधिक अच्छा है।

» गोमाता की नाभि ऊपर सीधा भंवर हो तो यह संभवतः अच्छा चिन्ह नहीं है।

» गोमाता के कान नाक से लंबे नहीं होने चाहिये (जब वह पानी पीती है या फिर चरने के लिए जाती है तो उनके कान नीचे जमीन या पानी से लगने से उनको बीमारी होने की संभावना रहती है)।

» गोमाता के सींग समतल हो और कान से ना दबते हो तो अधिक अच्छा है, क्योंकि सींग दबने से साफ सफाई का प्रश्न रहता है। सींग थोड़ा कान से खुला हो तो यह भाग स्वच्छ रहता है और यहाँ कोई संक्रमण लगने की संभावना कम रहती है। गोमाता के खुर समतल हो तो अच्छा है।

» गौमाता की चमड़ी जितनी पतली, चिकनी और चमकीली हो उतना अधिक अच्छा है।

» गौमाता का गलकंबल जितना लंबा हो उतना अधिक अच्छा है।

» गोमाता का शरीर आगे से पतला और पीछे से चौड़ा हो ("V" आकार) तो अधिक अच्छा है।

» पेट का भाग भरा हुआ हो और नीचे से थोड़ा झुका हुआ हो तो यह दूध का एक अच्छा लक्षण मान सकते हैं।

» खूँद से लेकर पीठ तक जितना नीचे की ओर ढलता हो उतना अधिक अच्छा है। अन्य शब्दों में समझें तो पीछे से खूंद तक जितना ऊपर की तरफ ढलान हो उतना ज्यादा अच्छा होगा।

» पूँछ से लेकर पिछले पैर के ऊपर की हड्डियों का भाग अधिक ढला हुआ हो तो कम ठीक है मतलब अच्छा नही है।

» पूँछ ऊपर से मोटी और नीचे आते पतली हो वह एक बहुत अच्छा लक्षण है।

» गोमाता की आउ (वक्षस्थल या आँचल के ऊपर का भाग) जितना ऊपर हो (खुतआउ) उतना अच्छा है। अगर आउ शरीर से टूट कर नीचे की तरफ झुका हुआ रहता हो तो वह अच्छा नहीं है।

» आँचल अधिक लंबे नहीं लेकिन समतल हो तो अच्छे परिणाम मिलने की संभावना है। पिछले पैर और पेट से लगती हुई चमड़ी जितनी लटकती है उतना अधिक अच्छा है।

» सभी आंचल फैले हुए और संतुलित नाप के हो। दूध की नस नदी की तरह वक्र और फूलती हुई हो यह ज़्यादा दूध के लक्षण है।

» कोई गोमाता (आकरशिर्डी) ऐसी होती है जिनके आँचल बहुत कठिन होते हैं और उनका दोहन करने में अधिक समय और श्रम लगता है। इसलिए गोमाता के आँचल नरम हो तो अधिक अच्छा है।



तारा गौमाता

बंसरी गौमाता – योग्य पालन से उत्पन्न होती संभावनाओं का एक उत्कृष्ट उदाहरण

इस पुस्तक में हमने उत्तम गोमाता के लक्षणों के विषय पर कुछ चर्चा की। हमारा मानना है कि यह ज्ञान अत्यंत महत्वपूर्ण है और गोपालकों को श्रेष्ठ नस्ल के निर्माण कार्य में उपयोगी हो सकता है। किन्तु जैसा हमने पहले भी कहा यह जानकारी सूचक मात्र है और इस पर सख्ती से जोर देना भी संभवतः उचित नहीं। भारत की कई स्थानीय नस्लों में अच्छे गोवंश मिलना कठिन हो गया है, और प्रायः योग्य ज्ञान के अभाव में किसान कमजोर नस्ल घर ले आते हैं या अच्छी नस्ल के गोवंश को बिगाड़ देते हैं। चाहे नस्ल कोई भी हो, केवल व्यावहारिक और भौतिक लाभ पर ध्यान न देकर गोमाता को पूर्ण रूप से समझना और उनका सम्मानपूर्वक प्रेम से पालन करना सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। हमें श्रद्धा है कि यदि हम ऐसा कर सकते हैं तो दीर्घ कालीन गोमाता अवश्य हम पर अपनी कृपा दृष्टि बनाए रखेंगी, और हमें भौतिक सुख एवं आध्यात्मिक गति प्रदान करेंगी। इस बात को हम एक छोटा सा उदाहरण लेकर समझने का प्रयास करते हैं।

बंसरी की गुजरात में सरकारी फार्म से नीलामी हुई थी। आज भी इसके ऊपर सरकारी फार्म का नंबर स्टेम्प है जिससे उनकी वंशावली (pedigree) एवं उम्र का पता लगाया जा सकता है। जब यह गौमाता हमारे पास आई तब वे अनुपजाऊ ("नॉन-प्रोडक्टिव") थी। किन्तु वैद्यराज के परामर्श अनुसार आहार एवं औषधि से उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ और बंसरी गौमाता ने हम पर अपनी कृपा तथा आशीर्वाद की वर्षा कर दी।

आज १७ बछड़ों को जन्म देने के बाद भी पीक में वे २३ लीटर प्रतिदिन दूध देती हैं। पाँच महीने गर्भिणी होने के बाद भी वह दिन में १२ लीटर प्रतिदिन दूध देती हैं। इस उम्र में भी उनके थनों की संरचना तथा दूध की नसें (udder structure) एकदम सशक्त हैं, और चारों थानों से दूध प्राप्त होता है। आज उनका ग्यारह महीने का बछड़ा बड़े चाव से दोहन के समय





बंसरी गौमाता और उनका बछडा भीमसेन नंदी महाराज

अपनी माता का दूध पीता है। हम इस नंदी को "भीमसेन" कहते हैं। बड़ी तेज़ी से बड़े हो रहे भीमसेन नंदी महाराज ग्यारह महीनों में ही अपनी माता से कद में ऊंचे हो गए है।

इस उदाहरण का उल्लेख करके हम ऐसा नहीं कहना चाहते कि ऐसे चमत्कारों की अपेक्षा आप हमेशा रख सकते हैं। हम केवल इतना कहेंगे कि आधुनिक विज्ञान और गोपालन के सिद्धांतों से कई अधिक शक्तिशाली हैं गोप्रेम और गोभक्ति। पिछले वर्षों में बंसरी गौमाता जैसे कई उदाहरण हमने गौशाला में अनुभव किए हैं या अन्य स्थानों पर देखे हैं, जिसके कारण हमें विश्वास है कि वैदिक दर्शन, वैज्ञानिक पद्धति और भक्तिभाव से गोपालन में अद्भुत परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।



कविता गौमाता – गीर गाय के इतिहास में विविध रंग पाए गए हैं जिसमें मुख्यतः लाल, चितकबरी, श्वेत, सुवर्ण, बावड़ी, लीलड़ी, आदि देखे जाते है। लीलड़ीगोमाता कविता में सफेद और काले रंग का अनन्य संयोजन उन्हें अद्भुत बनाता हैं। कविता गोमाता और उनके परिवार के अनंत प्रेम एवं कृपा दृष्टि के कारण हमारे परिवार का स्वास्थ्य सुरक्षित रहा है।

पाचन तंत्र – गोपालन का एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक पहलू

गोपालन करने से पहले आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से गोमाता का पाचन तंत्र ठीक तरह से समझना अत्यंत महत्वपूर्ण है। ऐसा करने से हम उनके भोजन का आयोजन और उनकी पाचन की तकलीफ़ों के उपचार के ऊपर अधिक समझदारी से कार्य कर सकते हैं। आइए हम अगले कुछ पन्नों में गोमाता के पाचन तंत्र को थोड़ी गहराई से समझें।

गोमाता की पाचन प्रक्रिया का विषय अधिक महत्वपूर्ण क्यों है?

इस विषय को ठीक से समझकर किसान गोमाता का उचित पालन कर सकते हैं, उनके उपचार के पीछे खर्च बचा सकते हैं और अधिक दूध प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन यह विषय केवल किसान और गोपालक ही नहीं, अपितु साधारण जनता के लिए समझना भी अत्यंत आवश्यक है। प्रति वर्ष कुछ महत्वपूर्ण दिवसों पर, जैसे कि उत्तरायण, लोग गोमाता को प्रसाद धरते हैं। अज्ञानवश खुराक और पाचन प्रक्रिया को समझे बिना लोग गोमाता को ऐसा खाना परोस देते हैं जिस से उनके रुमेन को बहुत नुकसान पहुंचता है और आफ़रा चढ़ सकता है। अचानक ही एक दिन में गोमाता को अधिक मात्रा में शीरा, मिठाई, इत्यादि मिलने से उनकी मृत्यु हो सकती है। इस कारण हर वर्ष ऐसे महत्वपूर्ण धार्मिक दिवसों पर सैकड़ों गोमाताओं का दुखद अवसान होता है। इस विषय पर हम सब गो-भक्तों को साधारण जनता में जागरूकता लाने का प्रयास करना होगा। अगर लोग गोमाता को आहार अर्पण करना चाहते हैं तो उन्हें किसी किसान, गोपालक या गोशाला से जुड़कर गोमाता को उचित घास या दाना देने का प्रबंध करना चाहिए। ऐसा करने से लोग अधिक समझदारी से गोमाता की उचित सेवा कर सकते हैं।

"रयुमिनंट" क्या होता है?

» आधुनिक विज्ञान गाय को "हर्बीवोरस" (शाकाहारी), "मेमल" (स्तनधारी) और "रयुमिनंट" (जुगाली करनेवाले) प्राणियों में वर्गीकृत करता है।

» रयुमिनंट प्राणी के पाचन तंत्र में उपस्थित मित्र कीटाणुओं की एक विशेष "फ़र्मेंटेशन" (किण्वन) प्रक्रिया के कारण वनस्पति आधारित भोजन से पोषक तत्व प्राप्त करने में सक्षम होते हैं।

» "रयुमिनंट" शब्द लैटिन शब्द "रुमिनेर" से आता है, जिसका अर्थ है "फिर से चबाना"। इस प्रक्रिया में आमतौर पर किण्वित और आंशिक रूप से चबाये और पचे हुए खुराक को फिर से मुँह में उगल कर चबाने की आवश्यकता होती है।

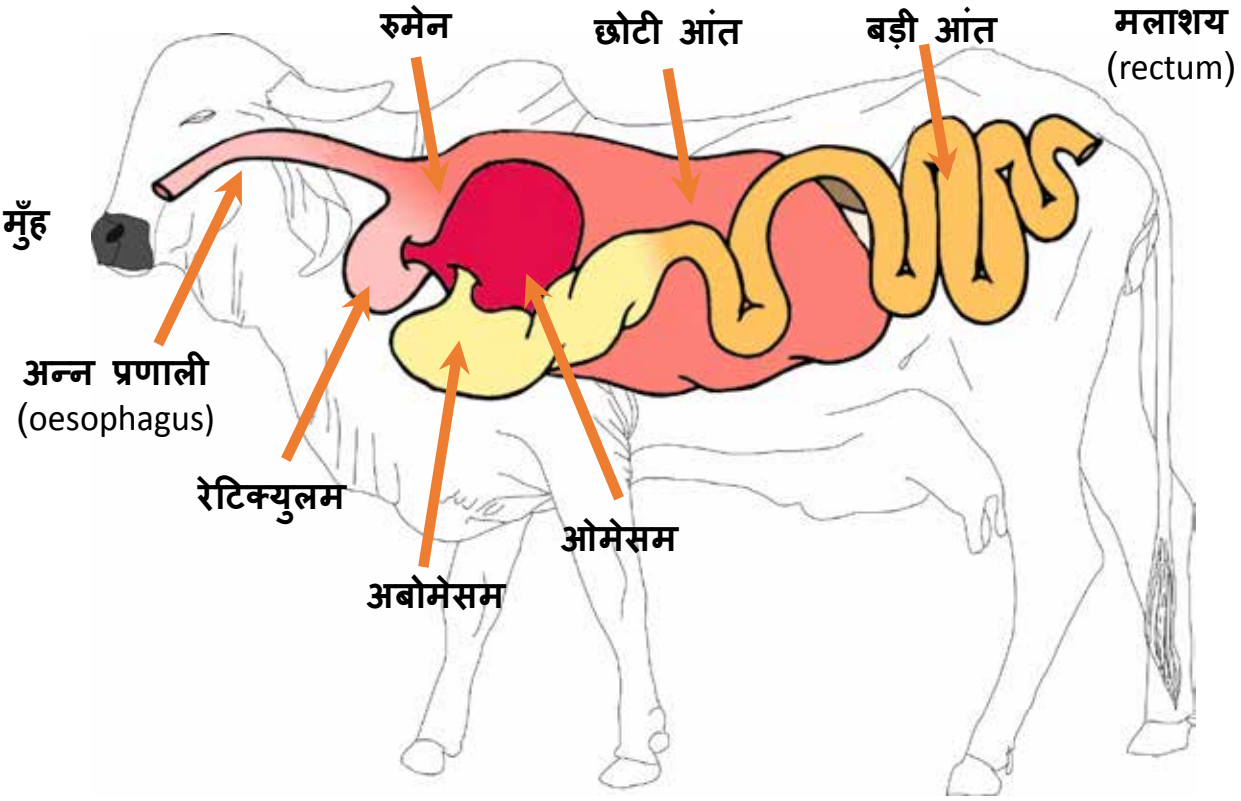
» यह "फ़र्मेंटेशन" (किण्वन) प्रक्रिया पाचन तंत्र के अगले हिस्से में होती है और इसलिए इसे "फोरगट फ़र्मेंटेशन" (अग्रगामी किण्वन) भी कहा जाता है।

गाय के पेट में चार मुख्य कक्ष कौन से हैं?

» गाय के पेट में चार मुख्य कक्ष होते हैं। इसे सहज रूप से समझें तो गाय में भी हमारे जैसा पेट होता है जिसे अबोमेसम कहते हैं, लेकिन उसके पहले ३ अन्य कक्ष होते हैं - रुमेन और रेटीक्युलम, जहां "फ़र्मेंटेशन" (किण्वन)

बंसी गीर गोशाला

पाचन तंत्र – गोपालन का एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक पहलू



प्रक्रिया होती है, और ओमेसम, जहां छानने की प्रक्रिया होती है और कुछ पोषक तत्व और अत्यधिक अमोनिया शोषित होते हैं।

» तो हमारी तरह एंज़ाइम और गेस्ट्रिक एसीड्स के आधारित पाचन प्रक्रिया के पहले गाय के पेट में "फ़र्मेंटेशन" (किण्वन) प्रक्रिया से खाने को पचाया जाता है।

गाय के पेट में खुराक का पाचन मार्ग क्या होता है?

मुँह - जब गाय भोजन करती है तो वह खाने को कम समय में चबाकर निगल जाती है। मनुष्यों के दाँतो से भिन्न गाय के दांत आजीवन बढ़ते रहते हैं। मुँह में प्रतिदिन लगभग

१००-१५० लीटर लार उत्पन्न होता है जो भोजन को नरम बनाता है और रुमेन में तरल और क्षारीय (alkaline) गुण बनाए रखता है।

» **अन्न प्रणाली (oesophagus)** – गाय की अन्न प्रणाली में निहित स्नायु खुराक को दोनों दिशाओं में पहुँचा सकते हैं – मुँह से रुमेन और रेटिक्युलम तक पाचन के लिए और रेटिक्युलम से मुँह तक जुगाली के लिए।

» **रुमेन** – निगला हुआ भोजन रयूमेन में फरमेंट (किण्वित) होता है और छोटे टुकड़ों में विभाजित होता है। सूखे भोजन का ७०-८०% पाचन रुमेन में होता है।

» **रेटिक्युलम** - इसके पश्चात् भोजन रेटिक्युलम में प्रवेश करता है जहां यह और अधिक फरमेंट (किण्वित) होता है। यहाँ किण्वित भोजन के बड़े टुकड़े ऊपर तैरते हैं और फिर से मुँह में चबाने के लिए भेजे जाते हैं और ठीक से चबाने के बाद भोजन रेटिक्युलम में पुनः प्रवेश करता है।

» **रेटिक्युलो-रुमेन**– रुमेन और रेटिक्युलम पाचन प्रक्रिया में समान कार्य करते हैं इसलिए उन्हें संयोजित रूप से रेटिक्युलो-रुमेन भी कहते हैं। रेटिक्युलो-रुमेन की दीवारें लगातार चलती रहती हैं, और द्रव्य पदार्थ और मित्र जीवाणुओं के साथ अंतर्ग्रहण खुराक को मंथन और मिश्रण करती हैं। भोजन के छोटे टुकड़े रेटिक्युलम में नीचे की और बैठ जाते हैं।

» **ओमेसम** - रुमेन और रेटिक्युलम की दीवारों के संकुचन से भोजन के छोटे कण अगले कक्ष ओमेसम में प्रवेश करते हैं। पाचन प्रक्रिया के इस चरण में भोजन ९०-९५% पानी होता है, और यह ओमेसम में शोषित होता है। यहाँ भोजन को और अधिक पीसा और तोड़ा जाता है।

» **अबोमेसम** - इसके पश्चात् किण्वित भोजन अबोमेसम (मनुष्यों जैसा "मोनोगेस्ट्रिक" पेट) में प्रवेश करता है। यह मनुष्यों के पेट की तरह एसिडिक (pH 2 जितना) होता है और यहाँ एसिड और एंजाइम की सहायता से भोजन पचाया जाता है। यहाँ मित्र बैक्टीरिया और खुराक में उपलब्ध प्रोटीन को भी पेपसिन नामक एंजाइम द्वारा पचाया जाता है।

» **छोटी आंत** – यहाँ यकृत (लीवर) में निर्मित पित्तो (bile containing salts, etc) की वजह से पाचन प्रक्रिया फिर से क्षारीय (alkaline) हो जाती है। छोटी आंत में सबसे अधिक माइक्रो-न्यूट्रीएंट्स शोषित होते हैं।

» **बड़ी आंत** – गाय के शरीर की आवश्यकता की १०-१५% ऊर्जा बड़ी आंत में शोषित होती है। यहाँ अपचित खुराक का पुनः द्वितीयक किण्वन (secondary fermentation) होता है। यहाँ अमोनिया, खनिज तत्व और पानी का भी शोषण होता है।

» **मलाशय (rectum)** - अंत में अपचित पदार्थ बड़ी आंत से निकल कर मलाशय से गोमय रूप में बाहर निकाल दिया जाता है।

गाय के और मनुष्य के पाचन तंत्र के बीच सबसे मुख्य विभिन्नता क्या है?

१) पाचन प्रक्रिया - मनुष्यों का एसिडिक और गायों का किण्वन आधारित।

» मनुष्यों का पाचन एंजाईमेटिक (enzymatic) और एसिडिक (acidic, कम pH वाला) प्रक्रिया अनुसार होता

है जबकि गोमाता का पाचन तंत्र मुख्यतः मित्र कीटाणु आधारित किण्वन प्रक्रिया (फरमेंटेशन, fermentation) अनुसार होता है।

» गोमाता के रयूमेन में १ एमएल में एक हज़ार से दस हज़ार करोड़ सहजीवी कीटाणुओं के कोश हो सकते हैं। यह कीटाणु २०० से अधिक अलग-अलग प्रकार के होते हैं।

२) मुख्य बल का स्रोत – मनुष्यों में ग्लूकोज़ और गाय में वीएफ़ए।

» मनुष्य के लिए ग्लूकोज़ बल का एक मुख्य स्रोत होता है, जो हम कार्बोहाइड्रेटस के पाचन प्रक्रिया से सीधे प्राप्त करते हैं। गाय के रुमेन में ग्लूकोज़, स्टार्च, आदि जैसे कार्बोहाइड्रेटस मित्र कीटाणु द्वारा किण्वित (फरमेंट) हो कर वोलाटाइल फेटी एसिडस (वीएफ़ए, Volatile Fatty Acids or VFA) में परिवर्तित होते हैं और यह उनके शरीर में मुख्य बल या शक्ति के स्रोत का कार्य करते हैं।

» वीएफ़ए के कुछ उदाहरण हैं – ऐसेटिक एसिड, प्रोपिओनिक एसिड, लेकटिक एसिड, ब्यूटाइरिक एसिड। यह गाय के लिए शक्ति का सबसे महत्त्वपूर्ण स्रोत होते हैं।

» खुराक में उपस्थित लगभग १०% जितना ग्लूकोज़ ही, जो रुमेन की किण्वन प्रक्रिया से बच गया हो, गाय की छोटी आंत में शोषित होता है।

» इसके उपरांत गाय के लीवर में प्रोपिओनिक एसिड (एक प्रकार का वीएफ़ए) से भी कुछ ग्लूकोज़ का निर्माण होता है। गाय के दूध में उपस्थित लेक्टोज़ का निर्माण ग्लूकोज़ से होता है।

» वीएफ़ए एसिडिक होने के कारण रुमेन के पीएच को असंतुलित कर सकते हैं। वीएफ़ए रुमेन में शोषित हो जाते हैं और इस से रुमेन का पीएच बना रहता है।

३) प्रोटीन पचाने की प्रक्रिया एकदम भिन्न होती है।

» मनुष्यों में प्रोटीन सीधा आहार में से पाचन प्रक्रिया से शोषित होता है। जब कि गाय की आवश्यकता का दो तिहाई भाग उनके रुमेन में उपस्थित बैक्टीरिया बनाते हैं।

» बैक्टीरिया प्रोटीन और नॉन-प्रोटीन नाइट्रोजन (जैसे की अमोनिया, यूरिया, इत्यादि) को किण्वित करते हुए अमोनिया बनाते हैं और इसी से बैक्टीरिया अपने उपयोग हेतु प्रोटीन बनाते हैं।

» कुछ प्रोटीन युक्त बैक्टीरिया अबोमेसम में भोजन के साथ प्रवाहित हो जाते हैं। यहाँ एसिडिक पाचन प्रक्रिया से गाय इन बैक्टीरिया से अपने लिए प्रोटीन प्राप्त करती है।

गाय के पेट में मित्र कीटाणुओं को किस प्रकार के वातावरण की आवश्यकता होती है?

» यह सहजीवी कीटाणु अधिक एसिडिक वातावरण में जीवित नहीं रह सकते, इन्हें कम एसिडिक वातावरण की आवश्यकता होती है।

» वैज्ञानिक भाषा में गोमाता का पाचन तंत्र मनुष्यों की तुलना में अलकालाइन (कम एसिडिक अथवा अधिक pH वाला) होता है, क्योंकि इसमें मित्रजिवी कीटाणुओं की सबसे महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

» कीटाणुओं के सफल कार्य के लिए तीन महत्त्वपूर्ण पहलू – १) अलकालाइन (कम एसिडिक) वातावरण, २) पर्याप्त द्रव्य पदार्थ (लार, पानी), ३) भोजन में संतुलित मात्रा में मीठापन, रेशे (फाइबर), प्रोटीन, स्निग्ध पदार्थ (तेल),

इत्यादि जिसमें अचानक बदलाव ना हो।

गोमाता के भोजन में अचानक बदलाव क्यों नहीं करना चाहिये?

» इन कीटाणुओं में शामिल होते हैं मित्र जिवी बैक्टीरिया, प्रोटोज़ोआ और फंगस। कीटाणुओं की यह अलग-अलग जाति विविध प्रकार के पाचन कार्य करते हैं।

» चीनी, स्टार्च, फाइबर, प्रोटीन, स्निग्ध पदार्थ (तेल), इत्यादि पचाने के लिए अलग-अलग कीटाणु होते हैं। हर प्रकार के कीटाणु की वृद्धि का समय भी अलग-अलग होता है।

» कुछ कीटाणु थोड़े ही घंटों में महत्त्वपूर्ण वृद्धि प्राप्त कर सकते हैं, जब कि कुछ प्रकार के कीटाणुओं को वृद्धि प्राप्त करने में कुछ दिन या हफ्ते भी लग सकते हैं।

» जब हम अचानक गोमाता का आहार बदल देते हैं, विशेष रूप से आहार में अनाज या स्निग्ध पदार्थ (तेल) का प्रमाण या प्रकार, तो इन कीटाणुओं की अलग-अलग जाति की जनसंख्या और उसके बीच का संतुलन अस्त-व्यस्त हो जाता है।

» इसके परिणाम स्वरूप गोमाता को पाचन की तकलीफ़ें हो सकती हैं, अफरा (अत्यधिक वायु) हो सकता है और अचानक मृत्यु की संभावना भी उत्पन्न हो सकती है।

इसे और गहराई से समझने के लिए एक वैज्ञानिक उदाहरण लिया जा सकता है - जब हम अचानक दाना या स्टार्च वाले खाद्य पदार्थ (जैसे की आलू, चावल, वागेरे) देने लगते हैं या उनकी मात्रा बढ़ा देते हैं तो स्टार्च पचा कर लेकटिक एसिड पैदा करने वाले बैक्टीरिया (जैसे की Pediococcus – पेडिओकोकस और Lactobasillus - लेक्टोबेसिलस) की मात्रा भी अचानक बढ़ने लगती है। ऐसे बैक्टीरिया बहुत कम समय में वृद्धि प्राप्त कर सकते हैं और यह अधिक एसिडिक वातावरण में भी कार्यरत रहते हैं। लेकटिक एसिड का pH अत्यंत कम होता है, अर्थात् यह बहुत गरम प्रकृति का होता है। सामान्यतः रुमेन में कुछ बैक्टीरिया ऐसे होते हैं (जैसे की Veillonellagazogenes – वाइलोनेलागेज़ोजीन्स) जो लेकटिक एसिड को पचाकर अधिक pH वाले अर्थात् कम गरम एसिड (जैसे की पाइरुविक, प्रोपिओनिक और ऐसेटिक एसिड) में परिवर्तित करते हैं। लेकिन लेकटिक एसिड को पचाने वाले बैक्टीरिया जल्दी से वृद्धि प्राप्त नहीं करते। इसकी वजह से रुमेन में लेकटिक एसिड की मात्रा अचानक बढ़ जाती है। लेकटिक एसिड बढ़ने से रुमेन का pH कम होने लगता है, अर्थात् अधिक एसिडिक हो जाता है। इसके कारण फाइबर या सेल्यूलोज़ पचाने वाले अन्य बैक्टीरिया मरने लगते हैं क्योंकि वह अधिक एसिडिक वातावरण में जी नहीं सकते। और इन सब बदलावों के कारण गोमाता को लेकटिकएसिडोसिस नामक बीमारी हो सकती है जो जानलेवा भी हो सकती है।

» इसकी जगह जब हम धीरे-धीरे बदलाव करते हैं तो इन कीटाणुओं का संतुलन धीरे-धीरे बदलता है और गोमाता का पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।

गो गोमाता को सेल्यूलोज़ युक्त घास चारा खिलाने का परिणाम

» घास चारे में फाइबर और सेल्यूलोज़ होता है जिस में से गाय के रुमेन में मित्र कीटाणु द्वारा किण्वन (फ़र्मेंटेशन) प्रक्रिया से ऐसेटिक एसिड उत्पन्न होता है।

» ऐसेटिक एसिड दूध में उपस्थित फैट के निर्माण में निर्णायक भूमिका निभाता है। इसलिए उचित मात्रा और गुणवत्ता वाला घास चारा गाय और बछड़े के स्वास्य् के लिए लाभकारी है।

» घास चारा सामान्यतः अलकालाइन (खार, अधिक पीएच वाला) होता है जो गाय के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारक है।

गोमाता को स्टार्च युक्त दाना और अन्य खाद्य पदार्थ खिलाने से क्या होता है?

» सहजता और तेज़ी से किण्वित (फरमेंट) होने वाले और पचने वाले स्टार्च और शक्कर युक्त आहार (दाने, फल-सब्जी, इत्यादि) गाय के दूध में उपस्थित लेक्टोज़ के निर्माण में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

» स्टार्च और शक्कर के किण्वन से लेकटिक एसिड और प्रोपिओनिक एसिड उत्पन्न होते हैं जिससे गाय के लीवर में ग्लूकोज़ का निर्माण होता है। इसी ग्लूकोज़ से लेक्टोज़ (एक प्रकार की शक्कर जो दूध में उपस्थित होती है) भी बनता है। लेक्टोज़ की कमी हो तो दूध भी कम उत्पन्न हो सकता है।

» गाय के वज़न और स्वास्थ्य के लिए भी यह आहार लाभकारी होते हैं। वैज्ञानिक अनुसंधान में देखा गया है कि आहार में कम मात्रा में दाना देने से अक्सर गर्भस्थ और दूध देने वाली गाय का वज़न तेज़ी से कम होने लगता है और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम होने लगती है।

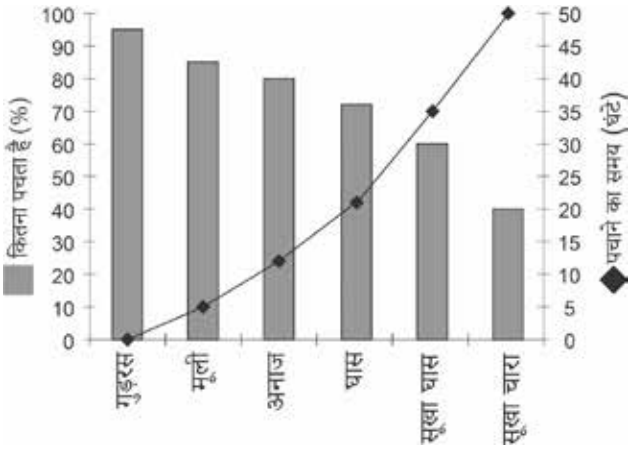
» लेकिन स्टार्च और शक्कर युक्त दाने और अन्य आहार गाय के खुराक में हमेशा योग्य मात्रा में होना चाहिये, और इनकी मात्रा कभी भी अचानक नहीं बदलना चाहिये।

» अत्यधिक मात्रा में स्टार्च देने से या अचानक इनकी मात्रा बढ़ा देने से गाय के रुमेन में एसिडिटी बढ़ सकती है और सेल्यूलोज़ पचाने वाले बैक्टीरिया का तेज़ी से नाश हो सकता है।

गोमाता को अधिक मात्रा में स्निग्ध पदार्थ (तेल) क्यों नहीं खिलाना चाहिये?

भोजन से प्राप्त हुई अधिकतर स्निग्ध पदार्थ (तेल) गोमाता के रुमेन में नहीं लेकिन छोटी आंत में पहुँचने के बाद ही पचायी जाती हैं। स्निग्ध पदार्थ (तेल) हमेशा उचित प्रमाण में ही देनी चाहिये, इसके २ मुख्य कारण हैं -

» अगर गोमाता के खुराक में अधिक मात्रा में स्निग्ध पदार्थ (तेल) दिया जाए तो यह उनके भोजन में उपस्थित रेशों के ऊपर एक परत बना देती है। इस परत की वजह से



विविध खाद्य पदार्थों को पचाने की क्षमता और पचाने का समय

बैक्टीरिया भोजन को किण्वित नहीं कर सकते। अपचित भोजन रुमेन में बाधा उत्पन्न कर सकता है जिसकी वजह से गोमाता खाना कम कर देती है। इसलिए अधिक मात्रा में तेल गोमाता की पाचन प्रक्रिया को बाधित और धीमा बना देती हैं।

» गोमाता को दीए जाने वाले स्निग्ध पदार्थ सामान्यतः तेल (अनसेच्यूरेटेड फेट) के रूप में होते हैं जो मित्र बैक्टीरिया की वृद्धि के लिए अनुकूल नहीं हैं। अपने बचाव हेतु बैक्टीरिया तेल को बायो-हाइड्रोजनेट (bio-hydrogenation) करके ट्रांस फैट्स (trans-fats) में परिवर्तित कर देते हैं। अगर रुमेन का वातावरण अधिक एसिडिक हो तो यह ट्रांस फैट्स रक्त में शोषित हो कर गोमाता की स्तन ग्रंथियों को फैट (चर्बी या वसा) का निर्माण करने से रोकने का संकेत देते हैं, जिसकी वजह से दूध में फैट कम हो सकता है।

गाय की पाचन प्रक्रिया में कितने प्रकार के वायु उत्पन्न होते हैं?

गाय की पाचन प्रक्रिया में तीन मुख्य प्रकार के वायु उत्पन्न होते हैं – कार्बन डाइऑक्साइड (मुख्य रूप से दाने या स्टार्च के पाचन से), मीथेन (मुख्य रूप से रेशे या सेल्यूलोज़ के पाचन से) और अमोनिया (प्रोटीन और नॉन-प्रोटीन नाइट्रोजन वाले खुराक के पाचन से)।

रुमेन से अत्यधिक वायु या तो शोषित हो जाता है या डकार के साथ बाहर निकाल दिया जाता है। मीथेन गाय के कुछ काम का नहीं होता और यह बाहर निकाल दिया जाता है।

कुछ हद तक कार्बन डाइऑक्साइड लार में बाइकार्बोनेट की मात्रा बनाए रखने में उपयोगी होता है। रुमेन में उपस्थित मित्र बैक्टीरिया अमोनिया का प्रोटीन का निर्माण करने में उपयोग करते हैं। अत्यधिक मात्रा में अमोनिया विषैला सिद्ध हो सकता है।



विभिन्नता	मनुष्य	गाय
लंबाई	पाचन प्रक्रिया और मार्ग छोटा होता है।	पाचन प्रक्रिया और मार्ग लंबा होता है।
दांत	३२ दाँतोका चलन अधिकतर ऊपर-नीचे होता है। युवा अवस्था में टूटने के बाद उगते नहीं।	३२ दाँतोका चलन अधिकतर आजू-बाजू की दिशा में होता है। रेशों को चबाने से हुए अत्यधिक घर्षण की क्षतिपूर्ति हेतु दाँत आजीवन उगते रहते हैं।
लार	१ से १.५ लीटर थूक या लार उत्पन्न होता है। लार में कार्बोहाईड्रेट पचाने के लिए एंजाइम होते हैं। pH न्यूट्रल (खार भी नहीं, एसिडिक भी नहीं) -6.7 जितना।	६०-१०० लीटर थूक या लार उत्पन्न होता है। लार में एंजाइम नहीं होते। लार भोजन को नरम बनाता है, रयूमेन में बैक्टीरिया को तरल वातावरण देता है और रयूमेन में पीएच को बनाए रखने में मदद करता है। लार का pH अल्कालाइन (खार) होता है - 8.2 जितना।
जुगाली	खुराक को एक ही बार चबाया जाता है।	गाय दिन में लगभग 8 घंटे निगले हुए खुराक को फिर से उगलकर पुनः चबाती है।
अन्नप्रणाली	भोजन सामान्यतः एक ही दिशा में जाता है (मुँह से पेट की तरफ)।	अन्न प्रणाली के स्नायु भोजन को पुनः चबाने के लिए फिर से मुँह में ला सकते हैं।
कक्ष	एक कक्षीय पेट	४ कक्षीय - रुमेन, रेटिक्युलम, ओमेसम, अबोमेसम। केवल अबोमेसम मनुष्य पेट जैसा काम करता है।
वातावरण	अधिक एसिडिक – pH 1.5-3.5	बहुत कम एसिडिक - - रयूमेन पीएच 6.0 - 6.4, अबोमेसम पीएच 3.5 - 4.0
फाइबर	फाइबर (सेल्यूलोज़, जैसे की घास) नहीं पचा सकते।	सहजीवी बैक्टीरिया सेल्यूलेज एंजाइम उत्पन्न करते हैं जिससे फाइबर पचाया जा सकता है।
एंजाइम	प्रोटीन पचाने के लिए एंजाइम उपस्थित होते हैं।	प्रोटीन पचाने के लिए एंजाइम उपस्थित नहीं होते हैं।
प्रोटीन	खुराक में प्रोटीन आवश्यक है।	खुराक में प्रोटीन की अधिक आवश्यकता नहीं होती। सहजीवी बैक्टीरिया खुराक में उपलब्ध नाइट्रोजन या NPN (नॉन प्रोटीन नाईट्रोजन)से प्रोटीन स्वयं ही बना सकते हैं। यह बैक्टीरिया को अबोमेसम और छोटी आंत में पचाया जाता है, जिससे गाय को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन प्राप्त हो जाता है।
बल का मुख्य स्रोत	ग्लूकोज़ – पेट में पचकर सीधा शोषित होता है।	वोलटाइल फेटी एसिड (VFA) - रुमेन में कार्बोहाइड्रेट से किण्वन प्रक्रिया से इनका निर्माण होता है।

गोमाता के जल और भोजन की व्यवस्था

गोमाता के पीने के जल की व्यवस्था

गोमाता के पीने के जल की व्यवस्था ऐसी होनी चाहिये कि पूरे वर्ष उन्हें स्वच्छ और पोषक जल सहजता से प्राप्त हो। गोमाता का रहने का स्थान प्राकृतिक और खुला होना चाहिये और उसमें उनके जल की व्यवस्था उनके निकट ही होनी चाहिये। आज का विज्ञान कहता है कि जल में कुछ मात्रा में कैल्शियम होना चाहिये, मिनरल्स होने चाहिये, आदि। इस प्रयास में किसान भाइयों का गोमाता की देखरेख में हजारों रुपयों का खर्च हो जाता है।

जल-कुण्ड में चूना - कैल्शियम का प्राकृतिक स्रोत

हमने कैल्शियम का प्राकृतिक स्रोत ढूंढ़ने की कोशिश की और ग्रामीण जन समूह की पौराणिक पद्धति के पड़ताल से



बाथवड गौमाता

गोमाता के लिए जल की व्यवस्था

पाया कि कैल्शियम के प्राकृतिक स्रोत के रूप में चूना अति उत्तम हैं। गोमाता के जल-कुण्ड में चूने से पुताई करने से उसके कुछ अंश कुण्ड में भरे जल में या जाते है, जिससे गोमाता के कैल्शियम की आवश्यकता पूर्ण हो जाति है। बाजार में मिलने वाले ३०० रुपये के मिनरल्स की तुलना में मात्र १० रुपए के चूने में हमारा कार्य हो जाता है। और यह जल ग्रीष्म ऋतु में मिट्टी के मटके रखे जल की भाँति शीतल हो जाता है जिसे गोमाता अत्यंत रूचि से पीती है।

कैल्शियम के कारण यह जल गरमी में भी ठंडा रहता है। आज का विज्ञान यह भी कहता है कि चूना एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल है, इससे गोमाता के जल की शुद्धता बनी रहती है। हम इस जल में सुगंध देती औषधियों का भी मिश्रण कर सकते हैं जिससे गोमाता को सुगंधित, शीतल, औषधीय गुण से संपन्न जल प्राप्त हो।

गोमाता के भोजन की व्यवस्था

हमने १०० से अधिक प्रकार के घास पर अभ्यास किया है, उसमें से गोमाता को जो चारा पसंद है और जिस में पोषण भी अधिक है, वैसा चारा हमने उगाया है और हमारे यहाँ से यही घास की गांठे किसान और गोपालकों को दी जाती हैं। वैसे ही गो-कृपा अमृतम् भी यहाँ से निःशुल्क दिया जाता है जिसका आप गोचर निर्माण के लिए भी उपयोग कर सकते हैं। हमारे बहुत सारे किसान मित्रों ने अपनी गोमाता का घास उगाने के लिए इस कल्चर का उपयोग किया है और बहुत ही सुंदर परिणाम प्राप्त किए हैं। हमारी गोशाला में गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से ९ एकर जमीन में से हम प्रतिदिन ५ टन नेपीयर घास लेते हैं। इस घास की गुणवत्ता में भी हमने सुधार देखा है। गो-कृपा कृषि से उगाए गए नेपियर घास में रेशे (फाइबर), शक्कर (शुगर) एवं प्रोटीन का प्रमाण साधारण जवारी तथा नेपियर की तुलना में कई अधिक है। पिछले सवा वर्ष से हमें गोमाता को सूखा चारा देने की आवश्यकता भी नहीं हुई है। गोमाता के स्वास्थ्य और चमक में भी सुधार देखा गया है। यह इतना रसीला है कि गोमाता इसे पूरा ही कहा सकती हैं, शाफ कटिंग करके देने की आवश्यकता नहीं होती। यदि कोई गोशाला या किसान चाहे तो इस घास की गांठे हमारी गोशाला से प्राप्त कर सकते है।

इस पुस्तक में और हमारे विडिओ में हम अलग-अलग प्रकार के घास की बात करते हैं। इनमें से कुछ घास ऐसे हैं जो गोमाता कभी भी खा सकती हैं, जैसे कि जींजवा जो गोमाता ५ दिन का भी खा सकती हैं और ५०-१०० दिन का भी खा सकती हैं। लेकिन यदि आप देसी जवारी या मक्का खिलाते हैं तो इसे तैयार होने से पहले खिलाया जाए तो वह नुकसान कर सकता है क्योंकि पूर्ण विकसित होने से पहले इसमें ऑक्सेलेट (oxalate) का प्रमाण अधिक होता है।

यह ऑक्सेलेट विष समान होता है जो गोमाता के शरीर से खनिज पदार्थों को शोषित कर लेता है। ऑक्सेलेट वनस्पति जीवों की रक्षात्मक प्रतिक्रिया (defense mechanism) जैसा होता है जो वनस्पति पूर्ण विकसित होने से पहले उसे खानेवाले की पाचन प्रक्रिया में अवरोध उत्पन्न करता है।

वैसा ही नेपियर के साथ होता है। नेपियर को खिलाने का उचित समय ४५-६० दिन होता है। यदि नेपियर ३० दिन पर ही काट के खिला दिया जाए तो दीर्घ कालीन यह नुकसान कर सकता है। और अगर ६०-७० दिन पुराना खिलाया जाए

तो भी फ़ाईबर अधिक होने के कारण नुकसान कर सकता है। और नेपियर के अंदर १०० से अधिक प्रकार हैं। इनमें से कुछ देसी और हाइब्रिड वराइटी लाभकारक हैं लेकिन कुछ वराइटी में ऑक्सेलेट अधिक होने के कारण गोमाता के शरीर से कैल्सीअम और खनिज पदार्थ कम हो जाते हैं। तो यदि आप नेपियर खिलते हैं तो आपको इसकी वराइटी की योग्य परख रखना आवश्यक है। और नेपियर खिलाते समय गोमाता के खुराक में मिनरल्स का प्रमाण बढ़ा देने से खनिज पदार्थों के निकास की समस्या का समाधान हो सकता है। मिनरल्स का प्राकृतिक स्रोत भी हो सकता है, लेकिन यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका नॉन-वेज स्रोत ना हो। मिनेरल्स की आपूर्ति प्राकृतिक रूप में अर्जुन, सहजन और कढ़ी पत्ता जैसे पत्तों से भी हो सकता है।

तो जो भी घास आप गोमाता को खिलते हैं उसे खिलाने का उचित समय भी समझ लेना आवश्यक है।

मित्रों, कितना भोजन ग्रहण करना है उसका निर्णय गोमाता



बंसी गीर गोशाला में पोचीयो घास



बंसी गीर गोशाला में जींजवा घास (कटिंग के लिए मीठी वराइटी)



पेरा घास (जहां पानी भरा रहता हो वहाँ उगता है) - चराने और काटने के लिए उपयोगी, इसका स्वाद खारा होता है।



बंसी गीर गोशाला में चाराने के लिए श्रेष्ठ घास (२४% प्रोटीन युक्त) की वराइटी



बंसी गीर गोशाला में नेपियर घास



गुजरात में किसान द्वारा किया गया नेपियर घास में तुलनात्मक अभ्यास (बायें दिशा में गो-कृपा अमृतम् का उपयोग किया गया है, और दायें भाग में नहीं किया गया।)

को स्वयं करने दीजिये। एक गोमाता प्रति वर्ष ४ से ५ टन गोबर देती है, जिसे आप गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से कंपोस्ट करके उत्तम गुणवत्ता का खाद तैयार कर सकते हैं।

गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से आप श्रेष्ठ कीट नियंत्रक और रोग नियंत्रक बना सकते हैं। इस तरह आपका केमिकल खाद और कीट नियंत्रक में खर्च शून्य या कम हो जाएगा। बचे हुए पैसों में से कुछ पैसे आप गोमाता के लिए उत्तम भोजन की व्यवस्था के पीछे खर्च कर सकते हैं।

इस पुस्तक के अन्य अध्याय में हम सहजन, नव ग्रह औषधि और आच्छादन के बारे में चर्चा करते हैं। अगर आप सहजन, अर्जुन, नीम, गिलोय, नवगृह औषधि, इमली जैसे पौधे अपने खेत में उगाएंगे तो इनकी डालियाँ भी आपकी गोमाता के लिए उत्तम, अति पौष्टिक और औषधीय गुणों से युक्त भोजन सिद्ध होगी। इस प्रकार आपका गोमाता के पालन में केल्शियम, कृमिहरण, इत्यादि जैसे खर्च भी बच जाएंगे।

औद्योगिक डेयरी और विदेशी गाय रखने वाले संतुलित

आहार पर भार दे कर अधिक से अधिक दुग्ध प्राप्त करते हैं। लेकिन संभवतः भारत के छोटे किसान और गोपालक इस विषय में कई बार कुछ पीछे रह जाते हैं। परिणाम स्वरूप गोमाता या तो अधिक दूध नहीं दे पाती अथवा अधिक दूध देने के बाद अपने शरीर का वज़न और स्वास्थ्य खो देती हैं। इसके कारण भारत के अनेक हिस्सों में विशेष रूप से देसी नस्ल की गोमाता पुनः माँ बनने में कठिनाई या विविध प्रकार की बीमारियों का शिकार बनती हैं।

आज़ादी से पहले गोमाता समृद्ध गोचरों का आनंद उठाती थी। लेकिन आधुनिक काल में गोमाता के अधिकतर गोचर नष्ट हो चुके हैं। इसलिए उन्हें पर्याप्त पोषण मिलने में बहुत कठिनाई होती है। हमारा मानना है कि भारतीय समाज के लिए यह सबसे बड़ी चुनौती है। गोमाता विश्व-माता है जो अपने गव्यों से धरती, वनस्पति, प्राणी और मानव समाज को पोषित करती हैं। हमें इस समस्या का दीर्घ-कालीन समाधान ढूँढना होगा। जब तक ऊंची गुणवत्ता वाले गोचरों का पुनः निर्माण नहीं होता तब तक उनके योग्य पोषण के लिए आपात-कालीन आयोजन करना अति आवश्यक है।

आज के समय में गोचर में दाना और पौष्टिक घास नष्ट होने के कारण गोमाता को दाना देने की आवश्यकता पड़ रही है। गोगोमाता दूध देती है जिसकी वजह से उन्हें पौष्टिक चारे की आवश्यकता होती है। यदि पौष्टिक चारा उपलब्ध हो तो दाने की मात्रा कम कर सकते है। आज के समय में गोमाता को आदर्श दाना देने की जो व्यवस्था है उसमें गोमाता उनकी पसंद और इच्छा अनुसार सूखा और हरा चारा खाने देना चाहिये और गमाण में हमेशा यह उपलब्ध रहना चाहिये। गोमाता को पानी भी उनकी इच्छा अनुसार पीने देना चाहिये तथा उनको बांध कर नहीं रखना चाहिये।

वियाण (गर्भवती) गोमाता जो दूध नहीं देती है तथा सवा या डेढ़ साल के ऊपर की गोमाता और नंदी को स्वस्थ रहने के लिए दिन में एक या डेढ़ किलो दाना दे सकते हैं। वियाण (गर्भवती) गोमाता जो दूध देती हैं या दूध देने वाली गोमाता को स्वस्थ रहने के लिए दिन में एक से डेढ़ किलो दाना देना चाहिए तथा बाकी का दाना दूध के प्रति लीटर अनुसार आधी मात्रा में देना चाहिये। उदाहरण के लिए अगर गोमाता १० लीटर दूध देती है तो ५ किलो दाना देना चाहिए और अगर २० लीटर दूध देती है तो १० किलो दाना देना चाहिये। लेकिन सामान्य रूप से हमने देखा है कि गोमाता ७ से ८ किलो दाना खाकर भी २० से २५ लीटर दूध देती है।

दाना तैयार करने की भी एक विधि है। आप दाने में **२० से २५ प्रतिशत चुनी** (जैसे की अरहर, तुवर दाल, मूंग, इत्यादि एसी किसी भी प्रकार के दाल का छिलका) डाल सकते है। चुनी पुरानी नहीं होनी चाहिये क्योंकि उसमें फंगस हो सकती है। आपको स्थानीय रूप से सुलभ चुनी का ही उपयोग करना चाहिये ताकि आप कम खर्च में दाना दे सकें। इसके अलावा **२० से २५ प्रतिशत खल** (तेल निकालने के बाद जो बाकी रहता है वह) डाल सकते है। उदाहरण के लिए देसी कपास का खल, सरसों का खल, नारियल का खल, चावल का खल (आप स्थानीय रूप से सुलभ खल का उपयोग कर सकते है)। यह खल गर्म प्रकृति का नहीं होना चाहिये। **२० से २५ प्रतिशत जौ, गेहूँ का छिलका या दलिया** ले सकते है। **५ से २० प्रतिशत मक्के का दलिया** (यह दलिया बारीक भी नहीं

होना चाहिये और मोटा भी नहीं होना चाहिये।) ले सकते है।

हर गोमाता को **३० से ४० ग्राम तक नमक** की आवश्यकता रहती है। प्राकृतिक सेंधा नमक, काला नमक या समंदर का बड़ा नमक भी दे सकते है, लेकिन साधारण प्रोसेसड़ आयोड़ाइज्ड नमक ना दें। **१०० से २०० ग्राम तक देसी गुड़** दे सकते है। ताजा वियाण गोमाता को सीधा कच्चा गुड़ दे सकते है, यह गोमाता के गर्भाशय को साफ करने में सहायक होता है। अगर गोमाता को गाभीण करना हे तो **४ से ६ घंटे तक गुड़ को पानी में भिगो कर रखें,** भिगोने के बाद गुड़ की प्रकृति ठंडी हो जाती है। भिगोया हुआ गुड़ एक गोमाता को १०० से २०० तथा ५०० ग्राम तक भी दे सकता है, गो गोमाता का दूध और शरीर के माप के आधार पर। गोमाता को नियमित रूप से गुड़ देने से गुड़ में उपलब्ध मिनरलस और अन्य पोषक तत्वों की वजह से उनमें ऊर्जा बनी रहेगी।

खेत के किनारे या बीच में सहजन का पेड़ लगा दें और गोमाता को उसकी डालियाँ तथा पत्ते खिला दें। सहजन में बड़ी मात्रा में सूक्ष्म पोषक तत्व होते हैं। पानी के हवाड़े में हर दो दिन चूने की पुताई कर दें ताकि गो गोमाता को प्राकृतिक रूप से कैल्शियम मिलता रहे।

आप अपने खेत के किनारे **अर्जुन का वृक्ष** भी लगा सकते हैं। अर्जुन के पत्तों से भी गो गोमाता को कैल्शियम मिल सकता है। अर्जुन के पत्ते खाने के बाद उनका दूध हृदय के लिए सर्वश्रेष्ठ औषधि सदृश बन जाएगा। अपने खेत में नीम का पेड़ लगा दें और गोमाता को **हफ्ते में एक बार नीम के पत्ते खिलाएँ।** गोमाता १ से १० किलो नीम के पत्ते खा सकती है जिससे उनको पेट में कृमि की समस्या से राहत होगी। यह अनेक प्रकार के लाभ प्रदान करता है। लेकिन नीम प्रतिदिन भी नहीं देना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से उनके प्रजनन तंत्र के स्वास्थ्य और उर्वरता पर विपरीत असर पड़ सकता है।

अनेक ऐसे वृक्ष हैं जिसको आसपास लगाने से वह अनेक लाभ प्रदान करते हैं जैसे कि शमी का वृक्ष। शमी के पत्तों से फैट की मात्रा बढ़ती है, गुणवत्ता भी बढ़ती है और वह उनके स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। हफ्ते में एक बार बरगद के पांच पत्ते खिला सकते है जो गर्भस्थापन से लेकर अन्य लाभ प्रदान करता है।

गोमाता के लिए जौ बहुत लाभदायक है, लेकिन गोमाता को कच्चा जौ देने से उसकी फांस से उन्हें गले में तकलीफ हो सकती है। इसलिए उन्हें जौ थोड़ा पकाकर देना ही उचित है। गेहूँ के भडके की जगह आप जवार का भडका का भी उपयोग कर सकते है या आपके स्थानिक विस्तार के अनुसार आप उस अन्न का उपयोग कर सकते है। ध्यान रहे कि गोमाता को कभी भी चावल पकाकर नहीं देना चाहिये, क्योंकि इससे उन्हें अफरा (पेट में अत्यधिक वायु) की समस्या हो सकती है।

अगर आप गोमाता को किसी प्रकार का अन्न देने में कोई बदलाव कर रहे हैं तो आपको वह बदलाव धीरे-धीरे करना चाहिये। गोमाता के रुमेन (पेट का भाग) में माईक्रोफ्लोरा कार्य करते हैं जो मित्र जीवाणु हैं। जैसे कि अगर आप गोमाता को आज मक्का दे रहे हैं और अगले दिन तुरंत गेहूँ या अन्य अनाज दे दिया तो उससे गोमाता की पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाएगी। अगर आपको गोमाता की आहार प्रणाली बदलनी है तो १० से १५ दिन के चक्र के अनुसार आगे बढ़ना चाहिये। ऐसा करने से उनकी पाचन प्रक्रिया धीरे-धीरे बदलाव स्वीकार करेगी।

गोमाता के आहार और उपचार हेतु उपयोगी ऐसी कुछ औषधियाँ

हमारी गोशाला में दाने के साथ देने के लिए या उपचार हेतु उपयोग में ली जाने वाली कुछ औषधियों की सूची हम नीचे दे रहे हैं। इन औषधियों का सावधानी पूर्वक वैद्य के परामर्श अनुसार उपयोग करें।

इन औषधियों के साथ हम इनके वैज्ञानिक नाम (botanical name) भी दे रहे हैं जिसके उपयोग से आप इन औषधियों के अपनी भाषा में प्रादेशिक नाम इंटरनेट से सरलता से प्राप्त कर सकते हैं। इनमें से कुछ का अधिक वर्णन अगले खंड में दिया गया है।



क्रं	औषधि	वैज्ञानिक नाम	दोष पर प्रभाव	वीर्य	गुण
१	अजवाइन	Trachyspermum ammi	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
२	एरंड तेल	Ricinus communis	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	गुरु|
३	काला जीरा	Nigella Sativa	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
४	काला नमक	Black salt	वात नियंत्रक|	उष्ण|	गुरु, स्निग्ध|
५	काली मिर्च	Piper nigrum	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, सूक्ष्म, तीक्ष्ण|
६	गिलोय	Tinospora cordifolia	त्रिदोष नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, स्निग्ध|
७	चंद्रशूर	Lepidium Sativum	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, सूक्ष्म, तीक्ष्ण|
८	जीरा	Cuminum cyminum	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
९	दालचीनी	Cinnamomum verum	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
१०	धनिया	Coriandrum sativum	त्रिदोष नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, स्निग्ध|
११	नीम्बु	Citrus limon	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, तीक्ष्ण|
१२	पुनर्नवा	Boerhavia diffusa	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
१३	फूदीना	Mentha	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
१४	मंजिश्ठा	Rubia cordifolia	पित्त और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	गुरु, रुक्ष|
१५	मीर्च	Capsicum frutescens	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
१६	लसून	Allium sativum	वात-कफ नियंत्रक|	उष्ण|	गुरु, स्निग्ध, तीक्ष्ण|
१७	विदांग	Embelia ribes	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
१८	विधारा (गुमड़वेल)	Argyreia nervosa	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु	
१९	सरसों	Brassica	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, स्निग्ध|
२०	सुवा	Anethum graveolens	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, तीक्ष्ण|
२१	सौंफ	Foeniculum vulgare	वात और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
२२	हरड़	Terminalia chebula	त्रिदोष नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
२३	हल्दी	Curcuma longa	त्रिदोष नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
२४	पारिजात	Nyctanthes arbor	कफ, वात नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष|
२५	हडजोड	Cissus quadrangularis	वात और कफ नियंत्रक	उष्ण|	लघु, रुक्ष|

२६	अश्वगंधा	Withania somnifera	त्रिदोष नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, स्निग्ध|
२७	इन्द्रवरुणी	Citrullus colocynthis Schrad	पित्त और कफ नियंत्रक|	उष्ण|	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण|
२८	दूर्वा	Synodon dactylon	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु	
२९	देसी बावल (बबूल)	Acacia nilotica indica	कफ नियंत्रक|	शीत|	गुरु, रुक्ष|
३०	माजुफल	Quercus infectoria	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
३१	अरगवध की शिंग	Cassia fistula	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	मृदु, गुरु, स्निग्ध|
३२	आवला	Phyllanthus emblica	त्रिदोष नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
३३	कढ़ी पत्ता	Murraya koenigii	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	लघु|
३४	खड़ी शक्कर	Rock sugar	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध	
३५	खस	Chrysopogon zizanioides	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
३६	ग्वारपाठा	Aloe vera	त्रिदोष नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध	
३७	गूलर	Ficus racemosa	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	गुरु, रुक्ष|
३८	गेंदे के फूल	Tagetes	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
३९	गोक्षुर	Tribulus terrestris	त्रिदोष नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध	
४०	चिरायता	Swertia	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
४१	बलामूल	Sida cordifolia	त्रिदोष नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध|
४२	ब्राह्मी	Bacopa monnieri	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	लघु|
४३	भूमि आवला	Phyllanthus niruri	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु|
४४	मुलेठी	Glycyrrhiza glabra	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध|
४५	लॉंग	Syzygium aromaticum	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु, स्निग्ध|
४६	शंखपुष्पी	Convolvulus prostratus	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	स्निग्ध|
४७	छुई मुई	Mimosa pudica	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	लघु, रुक्ष|
४८	बरगद	Ficus benghalensis	पित्त और कफ नियंत्रक|	शीत|	गुरु, रुक्ष|
४९	नारियल तेल	Cocos nucifera oil	वात और पित्त नियंत्रक|	शीत|	गुरु, स्निग्ध|

दूध बढ़ाने में उपयोगी ऐसी कुछ औषधियाँ - इन्हें घी में पका कर गौमाता को खिलाने से अधिक अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। अपनी गौमाता को देने की मात्रा और विधि वैद्य के परमर्श अनुसार सुनिश्चित करें।					
५०	शतावरी	Asparagus racemosus	वात और पित्त नियंत्रक।	शीत।	गुरु, स्निग्ध।
५१	मेथी	Trigonella foenum-graecum	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, स्निग्ध।
५२	जीवन्ती	Leptadenia reticulata	त्रिदोष नियंत्रक।	शीत।	लघु, स्निग्ध।
५३	विदारिकांड	Pueraria tuberosa	वात और पित्त नियंत्रक।	शीत।	गुरु, स्निग्ध।
५४	इलायची	Elettaria cardamomum	वात और कफ नियंत्रक।	शीत।	लघु, रुक्ष।
५५	सोंठ	Zingiber officinale	कफ नियंत्रक।	उष्ण।	गुरु, रुक्ष, तीक्ष्ण।

प्रसूति के १५ दिनों से अंदर गौमाता को दी जानेवाली औषधियाँ - इनमें से कोई भी पाँच औषधि २० ग्राम की मात्रा में २००-४०० ग्राम गुड के साथ पानी में उबाल कर ठंडा होने के बाद गोमाता को दाने के साथ देने से गर्भाशय को साफ होने में सहायता मिलती है। अगर आप के पास पाँच से अधिक औषधियाँ उपलब्ध हैं तो हर औषधि १०-१५ ग्राम की मात्रा में ले सकते हैं ताकि सभी औषधियों की कुल मात्रा १०० ग्राम जितनी हो। वैद्य के परामर्श अनुसार उपयोग करें।

	प्रसूति के बाद - अति महत्वपूर्ण औषधियाँ				
१	सुवा	Anethum graveolens	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, तीक्ष्ण।
२	हल्दी	Curcuma longa	त्रिदोष नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, रुक्ष।
३	चंद्रशूर	Lepidium Sativum Linn	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, रुक्ष।
४	अजवाइन	Trachyspermum ammi	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण।
५	सोंठ	Zingiber officinale	कफ नियंत्रक।	उष्ण।	गुरु, रुक्ष, तीक्ष्ण।
	प्रसूति के बाद - महत्वपूर्ण औषधियाँ				
१	शतावरी	Asparagus racemosus	वात और पित्त नियंत्रक।	शीत।	गुरु, स्निग्ध।
२	मेथी	Trigonella foenum-graecum	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, स्निग्ध।
३	जीवन्ती	Leptadenia reticulata	त्रिदोष नियंत्रक।	शीत।	लघु, स्निग्ध।
४	विदारिकांड	Pueraria tuberosa	वात और पित्त नियंत्रक।	शीत।	गुरु, स्निग्ध।
५	जीरा	Cuminum cyminum	वात और कफ नियंत्रक।	उष्ण।	लघु, रुक्ष।

गो-चिकित्सा - गोमाता के स्वास्थ्य की देखभाल

हम गोमाता की विविध बीमारियों के लिए कुछ घरेलू उपचारों का विवरण यहाँ दे रहे हैं। पिछले कई वर्षों में हमने इन उपचारों का बंसी गीर गोशाला या अन्य गोशाला या किसान द्वारा अपनी गोमाता के ऊपर सफलता पूर्वक प्रयोग होते देखा है। यह ज्ञान हमसे जुड़े हुए कई आयुर्वेदाचार्यों, संतों और गोसेवकों की देन है। हमसे यह ज्ञान साझा करने के लिए हम सदा उनके आभारी रहेंगे।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए उचित आहार अनिवार्य है। आहार ही सर्वश्रेष्ठ औषधि है। अपने परिवार और गोमाता के लिए आहार का अत्यंत विचारपूर्वक आयोजन करें।



बंसी गीर गोशाला में गोमाताएं नीम खा रही हैं।

स्वास्थ्य के संबंध में सबसे पहले – यदि हम गोमाता के आहार का उचित रूप से खयाल रखते हैं तो अधिकतर स्वास्थ्य की तकलीफ़ों का समाधान अपने आप ही हो जाएगा। इस विषय पर हम आपको सविस्तार पहले ही जानकारी दे चुके हैं। लेकिन आहार के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धान्त हम पुनः संक्षिप्त में दोहराना चाहते हैं -

१ गोमाता के आहार में कभी भी अचानक बदलाव न करें

कोई भी बदलाव धीरे-धीरे ३० दिन के दरम्यान करें, विशेष रूप से जब आप आहार में अनाज या चर्बी (तेल) की मात्रा या प्रकार बदलते हैं। इसका कारण बहुत सरल है। मनुष्यों का पाचन एंजाईमेटिक (enzymatic) और एसिडिक (acidic, कम pH वाला) प्रक्रिया अनुसार होता है जबकि गोमाता का पाचन तंत्र मुख्यतः मित्र कीटाणु आधारित किण्वन प्रक्रिया (फ़र्मेंटेशन, fermentation) अनुसार होता है। वैज्ञानिक भाषा में गोमाता का पाचन तंत्र मनुष्यों के पाचन तंत्र की तुलना में अलकालाइन (कम pH वाला) होता है, और इसमें मित्र कीटाणुओं की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इन कीटाणुओं में शामिल होते हैं मित्र बैक्टीरिया, प्रोटोज़ोआ और फंगस। यह कीटाणुओं की अलग-अलग जाति विविध प्रकार के पाचन कार्य करते हैं। चीनी, स्टार्च, फाइबर, प्रोटीन, चर्बी, इत्यादि पचाने के लिए अलग-अलग कीटाणु होते हैं। जब हम अचानक गोमाता का आहार बदल देते हैं, विशेष रूप से आहार में अनाज या चर्बी (तेल) की मात्रा या प्रकार, तो इन कीटाणुओं की अलग-अलग जाति की जनसंख्या और उसके बीच संतुलन अस्त-व्यस्त हो जाता है। इसके परिणाम स्वरूप गोमाता को पाचन संबंधी तकलीफ़ें हो सकती हैं, अफरा चढ़ सकता है और अचानक मृत्यु की संभावना भी उत्पन्न हो सकती है। इसकी जगह जब हम धीरे-धीरे बदलाव करते हैं तो इन कीटाणुओं का संतुलन धीरे-धीरे बदलता है और गोमाता का पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है।

२ गोमाता को नियमित नीम और अर्जुन जैसी औषधियाँ खिलाते रहिए

अगर आप हफ्ते में एक बार १ से १० किलो नीम के पत्ते गोमाता को खिला देते हैं तो कृमि जैसी अधिकतर समस्याओं का समाधान अपने आप ही हो सकता है। गोमाता के पानी



गोमाता को अर्जुन के पत्तों जैसी औषधियाँ भी नियमित रूप से दी जा सकती हैं।

पीने के कुंड में चूने की पुताई करने से उन्हें प्राकृतिक रूप से कैल्शियम उपलब्ध हो सकता है। गोमाता को आहार या उपचार हेतु देने योग्य कुछ औषधियों की सूची हमने इस पुस्तक के अन्य अध्याय में दी है।

३ आहार और पानी की मात्रा और प्रकार गोमाता को ही चयन करने दें

अर्थात कितना आहार ग्रहण करना है और कितना पानी पीना है यह गोमाता को स्वयं तय करने दें। समय के साथ, यह भी देखते रहिए कि गोमाता को कैसा भोजन अधिक पसंद है। गोमाता अपने शरीर और स्वास्थ्य को हमसे अधिक समझती हैं। मनुष्यों की तरह उन्हें सामान्यतः भोजन का लालच नहीं होता, वह उतना ही खाती है जितना उनके शरीर को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। गोमाता के पानी में आप थोड़ा सा गोमय भस्म डाल सकते हैं। इस से पानी में पोषक क्षार



Prosopis juliflora - गोमाता को विलायती बबूल से दूर रखें

का प्रमाण बढ़ेगा और पानी का पीएच (pH) भी बना रहेगा।

४ संतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है

भारत और लगभग समग्र आधुनिक जगत में अधिकतर गोचर नष्ट हो चुके हैं। यह मनुष्य जाति की वृद्धि और लालच का परिणाम है। इस कारण अकसर गोमाता को अब उस मात्रा और गुणवत्ता का आहार प्राप्त नहीं होता जो उन्हें कुछ दशकों और सदियों पहले प्राप्त होता था। इसीलिए आज उन्हें आहार में उचित दाना और औषधियाँ देना आवश्यक बनता है। यदि फिर भी गोमाता स्वस्थ नहीं रहती तो आधुनिक आहार विज्ञान की सहायता से उनके लिए संतुलित आहार का आयोजन किया जा सकता है। लेकिन हमें ध्यान रखना होगा कि उनका आहार हमेशा उच्च गुणवत्ता वाला और सात्विक हो।

५ गोमाता को विलायती बबूल से दूर रखें

अंग्रेजों के समय और फिर १९७० के दशक में सरकार ने ईंधन की लकड़ी के अकाल से निपटने के लिए देश के विभिन्न क्षेत्रों में विलायती बबूल लगवाए थे। इस वनस्पति को वैज्ञानिक भाषा में प्रोसोपिस जुलिफ्लोरा (prosopis juliflora) कहते हैं, गुजराती में "गाँडो बावल" और हिन्दी में "अङ्ग्रेज़ी बबूल", "विलायती कीकर" और "काबुली कीकर" भी कहते हैं। यह वनस्पति मूल दक्षिण अमरीका की है लेकिन १९५० के बाद भारत के अलावा यह दुनिया के विभिन्न देशों में ले जायी गई थी, जैसे कि ऑस्ट्रेलिया, श्रीलंका और अफ्रीका। समय के साथ देखा गया है कि विदेशी बबूल अत्यंत विनाशकारी वनस्पति है। यह जहां भी गई है वहाँ उसने अपनी विनाश लीला निर्बाध रूप से खेली है। इसकी जड़ें तेज़ी से फैलती हैं और ज़मीन से सारा पानी सोख लेती है, जिसकी वजह से इसके आजू-बाजू सभी घास और वनस्पति नष्ट हो जाते हैं। आधुनिक अनुसंधान के अनुसार यह वनस्पति अन्य पशु पक्षियों के लिए भी हानिकारक है। इसके बीज में दिमाग को हानि पहुँचाने वाले केमिकल होते हैं (neuro-toxic alkaloids) जिसे खाकर गोमाता की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए गोमाता को विलायती बबूल से दूर रखने का हर संभव प्रयास करें।

चिकित्सा का प्रथम सिद्धान्त यही है कि मरीज को किसी भी प्रकार की हानि नहीं पहुँचनी चाहिये। अतः सभी घरेलू उपचारों का अत्यंत विवेक पूर्वक प्रयोग करें।

दूसरी महत्वपूर्ण बात - हर गोमाता अन्य गोमाताओं से अलग और विशिष्ट होती है। हमें अपनी गोमाताओं का स्वभाव और प्रकृति जानने का हर संभव प्रयास करना होगा। ऐसा करने से हम उनके पोषण और स्वास्थ्य का उचित रूप से खयाल रख सकेंगे। यह सभी उपचार पिछले कुछ वर्षों में अत्यंत लाभकारी सिद्ध हुए हैं, किन्तु आपको विवेक पूर्वक अपनी गोमाता की प्रकृति और स्थानीय वातावरण के अनुसार इनका प्रयोग करना होगा। आप किसी अच्छे वैद्य के परामर्श अनुसार भी इनका प्रयोग कर सकते हैं।

जब आप नियमित रूप से प्राकृतिक खाद्य सामग्री और औषधियों का उपयोग करेंगे तो आप अपनी गोमाता के साथ समस्त परिवार के स्वास्थ्य में परिवर्तन होते हुए देखेंगे।

तीसरी महत्वपूर्ण बात - उपचार हेतु हमेशा प्राकृतिक सामग्री का ही उपयोग करें। उदाहरण स्वरूप, अगर मूँगफली, सरसों या तिल का तेल का उल्लेख हो तो हमेशा कच्ची घानी

से निकाला हुआ तेल ही उपयोग करें, बाज़ार में सामान्यतः उपलब्ध केमिकल वाला रिफाईनड तेल नहीं। उसी तरह गुड़ या शक्कर (खड़ी शक्कर अथवा साधारण शक्कर) भी हमेशा देसी और बिना केमिकल वाली ही लेनी है। जहां नमक का उल्लेख हो वहाँ देसी सेंधा नमक का उपयोग करें, आयोडाइज्ड नमक नहीं। हम जो भी औषधि का उल्लेख करते हैं, अगर संभव हो तो दीर्घ कालीन उपयोग के लिए अपने परिवार और अपनी गोमाता के लिए वह अपने खेत में ही उगाना शुरू कर दें। अगर यह संभव नहीं हो तो बाज़ार में से किसी विश्वसनीय दुकान या वैद्य से आप खरीद सकते हैं।

ऐसी स्थिति का निर्माण करें कि रोग आए ही नहीं, ९०% बीमारियाँ पाचन समस्याओं के कारण होती हैं, जो गोबर और गोमूत्र देख कर पहचानी जा सकती हैं।

यह आयुर्वेद में स्पष्ट रूप से कहा गया है। पहले ऐसी स्थिति का निर्माण करें कि रोग आए ही नहीं, और यदि हो तो उचित औषधि के उपयोग से बिना किसी दुष्प्रभाव के जड़ से निकाल दें। यह नियम मनुष्यों और गोमाता के लिए समान है। ९०% बीमारियाँ पाचन समस्याओं के कारण होती हैं। तो अगर गोमाता को संतुलित आहार मिले और उनका पाचन ठीक रहे तो ९०% समस्या अपने आप ही दूर हो जाएगी।

गोमाता का पाचन ठीक है या नहीं यह गोपालक उनका गोबर और गोमूत्र देख कर ही पहचान सकते हैं। उदाहरण स्वरूप एकदम पतला रबड़ी जितना गाढ़ा गोबर बिल्कुल ठीक नहीं है। इस विषय को लेकर समाज में बहुत सारी गलत धारणाएं हैं। गोबर नीचे गिरते ही थोड़ा फैला हुआ और नरम हो जाता हो और उसमें कुछ वलय होते हों तो वह अच्छा चिन्ह है। गोमूत्र बहुत पीला नहीं बल्कि हल्का पीला हो तो यह अच्छे पाचन का संकेत है।

इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए गोमाता की खुराक में ७०% से अधिक चारा हरा चारा होना चाहिए। और सूखा अनाज प्रकृति अनुसार देना चाहिए। सुपाच्य रूप में संतुलित आहार प्रदान करने से पाचन ठीक रहता है।

अंत में हम आपको आयुर्वेद के साथ-साथ आवश्यकता अनुसार होमियोपैथी और एलोपैथी का भी उचित प्रयोग करने की सलाह देंगे। हमने आयुर्वेद के उपरांत होमियोपैथी के भी सकारात्मक परिणाम देखे हैं। हमारे अनुभव में उचित आहार और नीचे दिये गए घरेलू उपचारों से गोमाता के अधिकतर स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान हो सकता है। लेकिन हम भारत के हर कोने में हर एक गोमाता के स्वास्थ्य की सलाह मात्र एक पुस्तक के कुछ पन्नों में कदाचित नहीं दे सकते। गोमाता की आवश्यकता अनुसार आपको हमेशा अपने निकट के वैद्य, होमियोपैथी या एलोपैथी डॉक्टर के संपर्क में रहना होगा और उनके परामर्श अनुसार गोमाता की समस्याओं का उपचार करना होगा।

तो आइए, गोमाता और आयुर्वेद में अटूट श्रद्धा रखते हुए गोमाता के स्वास्थ्य हेतु कुछ घरेलू उपचारों पर ध्यान देते हैं।

गो-चिकित्सा - आयुर्वेदिक और घरेलू उपचार

यह ज्ञान हमसे जुड़े हुए आयुर्वेदाचार्यों, संतों और गोसेवकों की देन है।

पिछले कुछ वर्षों में हमसे यह ज्ञान साझा करने के लिए हम सदा उनके आभारी रहेंगे।

गो-चिकित्सा विभाग 1 - - आँचल की तकलीफ़ें

समस्या - दूध खराब आ रहा हो / मेस्टाइटीस / दूध लाल रंग का या खराब आ रहा हो

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, प्रादेशिक वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

गोमाता को मेस्टाइटीस होने के पीछे मूल कारण है अत्यधिक गर्मी और पित्त। इस परिस्थिति में उनके शरीर के पीएच (pH) को बढ़ाना (कम ऐसिडिक करना) अति आवश्यक होता है। इस हेतु प्रतिदिन ५० ग्राम खाने का सोडा देना उपयोगी होता है।

- विकल्प 1 - 3 कपूर गोटी और 5 एकदम पके हुए केले को तीन दिन तक खिलाना।
- विकल्प 2 – विधारा के पत्ते और मिश्री की चटनी (paste) बना कर खिलाना और लगाना।
- विकल्प 3 – आँचल पर 200 ग्राम एलो वेरा जेल (ग्वारपाठा), 200 ग्राम हल्दी और 20 ग्राम चूना (पानी में भिगो कर थोड़ी देर ठंडा होने पर) मिश्रित करके लेप बना कर लगाना।

अगर फिर भी ठीक न हो तो –

- विकल्प 1 - 250 ग्राम नींबू (छिलके के साथ), 250 ग्राम शक्कर, 3 कपूर गोटी, 100 ग्राम सरसों का तेल और 500 ml पानी का मिश्रण बना कर नाल (पाइप) द्वारा दिन में 1 बार और ऐसे 3 दिन तक पिलाना।
- विकल्प 2 - 250 ग्राम शक्कर (देशी मिश्री या खड़ी शक्कर, बिना केमिकल वाली) और 125 ग्राम लहसुन को पीस कर खिलाना।
- विकल्प 3 - 10 ग्राम काली मिर्च, 100 ग्राम विधारा के पत्ते,100 ग्राम मिश्री और 100 ग्राम नींबू मिलाकर पीसकर खिलाना।
- विकल्प 4 - 10 ग्राम काली मिर्च (पीसकर), 20 ग्राम सोंठ, 100 ग्राम खाने का सोडा और 200 ग्राम शक्कर (देशी मिश्री या खड़ी शक्कर, बिना केमिकल वाली) मिलाकर खिलाना।
- विकल्प 5 - नींबू 200 ग्राम (पीस कर), काली मिर्च 100 ग्राम, 50 ग्राम सोंठ और 200 ग्राम शक्कर (देशी मिश्री या खड़ी शक्कर, बिना केमिकल वाली) का मिश्रण पीसकर खिलाना।
- विकल्प 6 – 200 ग्राम अंकुरित मूंग और 200 ग्राम मिश्री पीस कर खिलाना।
- विकल्प 7 - 100 ग्राम शक्कर (देशी मिश्री या खड़ी शक्कर, बिना केमिकल वाली) दाने में 5 दिन खिलाना।

- विकल्प 8 – विधारा के पत्ते और गेंदे के फूल की चटनी बना कर लगाना।
- विकल्प 9 – उदुम्बर के पत्ते अथवा फल (धूप में सूखा कर और चूर्ण बना कर) + सीताफल के पत्ते + गुमड्वेल के पत्ते तीनों के मिश्रण का पेस्ट बना कर लगाना|
- विकल्प 10 – गुमड्वेल के पत्ते + हरड़े चूर्ण के मिश्रण का पेस्ट बना कर लगाना|

गुजरात में ग्वालों के पूर्वज कहते हैं कि अगर दूध लाल आ रहा हो, तो ऐसी परिस्थिति में लाल पत्थर पर गाय को दोहने से लाभ होता है। हमें इसका कोई वेदों या आयुर्वेद में उल्लेख नहीं मिला है, लेकिन अगर संभव हो तो ऐसा करने में कोई हानि भी नहीं है।

समस्या - आँचल में छाला / फुंसी हो

- विकल्प 1 – आँचल पर 200 ग्राम एलो वेरा जेल (ग्वारपाठा), 200 ग्राम हल्दी और 20 ग्राम चूना (पानी में भिगो कर थोड़ी देर ठंडा होने पर) मिश्रित करके लेप बना कर दिन में तीन बार लगाना।
- विकल्प 2 - कपासिया या मूँगफली के तेल में पानी मिलाकर दिन में 3 बार लगाना।
- विकल्प 3 – विधारा के पत्ते की चटनी (paste) बनाकर खिलाना और लगाना।
- विकल्प 4 – विधारा के पत्ते और गेंदे के फूल की चटनी बना कर लगाना।
- विकल्प 5 – उदुम्बर के पत्ते अथवा फल (धूप में सूखा कर और चूर्ण बना कर) + सीताफल के पत्ते + गुमड्वेल के पत्ते तीनों के मिश्रण का पेस्ट (चटनी) बना कर लगाना|
- विकल्प 6 – गुमड्वेल के पत्ते + हरड़े चूर्ण के मिश्रण का पेस्ट बना कर लगाना|

समस्या - आँचल या बावला (थन) में सूजन हो

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

आँचल या बावला (थन) के ऊपर लगाना

- विकल्प 1 – आँचल पर 200 ग्राम एलो वेरा जेल (ग्वारपाठा), 200 ग्राम हल्दी और 20 ग्राम चूना (पानी में भिगो कर थोड़ी देर ठंडा होने पर) मिश्रित करके लेप बना कर दिन में तीन बार लगाना।
- विकल्प 2 - पूरे बावला (थन) पर सरसों या तिल के तेल का 3 दिन मालिश करना।
- विकल्प 3 - रोटी बनाने की कढ़ाई की मेष लगाना।
- विकल्प 4 – विधारा के पत्ते की चटनी (paste) बना कर खिलाना और लगाना।
- विकल्प 5 – बर्फ का ठंडा पानी छिड़कना।
- विकल्प 6 – विधारा के पत्ते और गेंदे के फूल की चटनी बना कर लगाना।
- विकल्प 7 – उदुम्बर के पत्ते अथवा फल (धूप में सूखा कर और चूर्ण बना कर) + सीताफल के पत्ते + गुमड्वेल के पत्ते तीनों के मिश्रण का पेस्ट (चटनी) बना कर लगाना|
- विकल्प 8 – गुमड्वेल के पत्ते + हरड़े चूर्ण के मिश्रण का पेस्ट बना कर लगाना|

समस्या - अफरा हो (पेट में अत्यधिक वायु उत्पन्न होना और फूलना)

जैसा कि हमने पहले समझाया, गोमाता के आहार में कभी भी अचानक से बदलाव न करें, विशेष रूप से उनके दाने या अनाज की मात्रा और प्रकार में। हमारे अनुभव में गोमाता को अफरा होने का यह प्रमुख कारण है। गोमाता को कभी भी उबाले हुए चावल या खीर जैसी सामग्री खाने में न दें, इससे अफरा होने की संभावना बढ़ जाती है।

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

- विकल्प 1 - 200 ग्राम अजवाइन, 200 ग्राम खाने का सोडा, 250 ग्राम गुड़ और 1 लीटर पानी मिलाकर नाल (पाइप) द्वारा पिलाना।
- विकल्प 2 - 1 लीटर छाछ, 200 ग्राम हींग, 100-150 ग्राम खाने का सोडा और 50 ग्राम नमक मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 3 - 200 ग्राम बास के पत्ते और 200 ग्राम गुड़ खिलाना।
- विकल्प 4 - 200 ग्राम तिल का तेल पिलाना।
- विकल्प 5 - 500 ग्राम मूँगफली तेल, 50 ग्राम टेर्पेंटाइन तेल, 25 ग्राम हिंग, 50 ग्राम अजवाइन और 100 ग्राम काला नमक मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 6 - 25 ग्राम काला नमक, 100 ग्राम हींग , 100 ग्राम जीरा और 100 ml पानी मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 7 - 100 ग्राम हींग और 500 ml छाछ मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 8 - 250 ग्राम मूँगफली तेल और 250 ml छाछ मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 9 - 100 ग्राम हिंग, 500 ग्राम गुड़, 500 ग्राम सरसों का तेल मिलाकर पिलाना।
- विकल्प 10 – 100 ग्राम हींग, 100 ग्राम विधारा के पत्ते और 500 ml तिल का तेल मिश्रित कर के दें।
- छोटे बछड़े के लिए – 100 ml छाछ, 25 ग्राम हींग, 150 ग्राम नमक और 20 ग्राम खाने का सोडा मिलाकर पिलाना।

समस्या - अतिसार

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

- विकल्प 1 - 100 ग्राम मिर्च शाम को दाने में 3 दिन तक खिलाना।
- विकल्प 2 - 250 ग्राम चाय पत्ती को 1 लीटर पानी में उबालकर ठंडा करके पिलाना।
- विकल्प 3 - 500 ml छाछ और 500 ml दही पिलाना।
- विकल्प 4 - 100 ग्राम राई (सरसों) सेंक कर पाउडर करके खिलाएँ|
- विकल्प 5 – 1 लीटर दही + 50 ग्राम जीरा (पीस कर) -

मिश्रण को ठीक से 10 मिनट घोल कर दें।

- विकल्प 6 - 50 ग्राम गुड़ + 25 ग्राम मक्खन खिलाएँ|
- विकल्प 7 - 100 ग्राम छाछ + 100 ग्राम सेंकी हुई राई (सरसों) का पाउडर|
- विकल्प 8 - गुमड़वेल के 5 पान देना|
- विकल्प 9 - 500 ml छाछ पिलाना|
- विकल्प 10 - 500 ग्राम दही + 100 ग्राम हल्दी + 100 ग्राम शक्कर - मिश्रण को ठीक से 10 मिनट घोल कर दें।
- विकल्प 11 - 500 ग्राम इमली के कूचे का चूर्ण बनाकर 1लीटरछाछ के साथ देना|
- बछड़े के लिए - 100 ग्राम दही और 50 ग्राम हल्दी मिलाकर दें|

समस्या - गाय का मूत्र और गोबर बंद हो जाने पर

- गोमूत्र के लिए - 200 ग्राम खाने का सोडा, 100 ग्राम खड़ी शक्कर, 250 ग्राम गुड़, 500 ग्राम पानी - सब मिश्रित करके देना|
- गोबर के लिए - 500 ml छाछ, 50 ग्राम सेंधा नामक, 100 ग्राम गुड़ - सब मिश्रित करके पिलाना|
- विकल्प 1 - 1 किलो सीताफल के पत्तों का रस निकाल के पिलाना|
- विकल्प 2 – 200 ग्राम दिवेल (एरंड का तेल) पिलाना|
- विकल्प 3 - अमलतास (अरगवध) के सींग के बीज पीस कर के मिश्रित करके 50 ग्राम पिलाना|
- विकल्प 4 - 200 ग्राम हरड़े का चूर्ण और 100 ग्राम गुड़ पानी के साथ मिश्रित करके देना| यह विकल्प गर्भवती गो गोमाता के लिए नहीं है।

गो-चिकित्सा विभाग 3 - प्रजनन तंत्र और प्रसूति संबंधी समस्याएँ

समस्या - गाय गर्मी में न आती हो

- विकल्प 1 - 50 ग्राम काली मिर्च 2 दिन दाने में देना|
- विकल्प 2 - 250 ग्राम सरसों का तेल 5 दिन देना|
- विकल्प 3 - 50 ग्राम अश्वगंधा, 50 ग्राम शतावरी, 200 ग्राम गुड़ और 1 चम्मच हल्दी मिश्रित करके 10 दिन खिलाना|
- विकल्प 4 - 100 ग्राम गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते 15-20 दिन तक खिलाना।
- विकल्प 5 - 100 ग्राम उदुम्बर के फल (धूप में सूखा कर), 50 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण और 200 ग्राम गुड़ मिश्रित करके देना।
- विकल्प 6 - 50 ग्राम शतावरी, 50 ग्राम अश्वगंधा, 200 ग्राम गुड़ और 1 चम्मच हल्दी (लगभग 15-20 ग्राम) मिश्रित करके देना|

समस्या - गर्भ न रहता हो

- विकल्प 1 - 100 ग्राम उदुम्बर के फल धूप में सूखा कर चूर्ण करके दाने के साथ प्रतिदिन 2 महीने तक देना|
- विकल्प 2 - 100 ग्राम उदुम्बर के फल धूप में सूखा कर और पका कर गुड़ या मिश्री (खड़ी शक्कर) के साथ देने से भी लाभ होता है।
- विकल्प 3 - गलगोटा, गुमड़वेल और बरमासी की चटनी बना कर प्रतिदिन 1 महीने तक देना।
- विकल्प 4– 20-40 ग्राम एरंड का तेल दाने के साथ देने से भी लाभ होता है।
- विकल्प 5 – 50 ग्राम शतावरी चूर्ण + 30-50 ग्राम

जीवन्ती चूर्ण मिश्री के साथ दाने में देने से भी लाभ होता है। गाय को गरम प्रकृति वाला खुराक न दें, जब तक हो सके ठंडी प्रकृति वाला खुराक ही दें।

- विकल्प 6 - गाय को गर्भ न रहने का कारण पोषक तत्वों का अभाव भी हो सकता है| 50 से 70 ग्राम मिनरल आहार पूरक देने से यह समस्या कम हो सकती है। इसके साथ उचित औषधि जोड़ने से अच्छा परिणाम मिल सकता है|
- विकल्प 7 – प्रतिदिन 2-3 किलो ताज़ा हरी दूर्वा काट कर खिलाएँ।

समस्या - गाय को जब मेली (जेर, अपरा या गर्भनाल) न गिरे

जेर गिरनी आवश्यक है नहीं तो गोमाता को बहुत तकलीफ हो सकती है। इस हेतु हमारा एक स्व-अनुभूत प्रयोग है जिसके हमने बहुत अच्छे परिणाम देखे हैं। बियाने के तुरंत 15 मिनट के अंदर बच्चे को दूध पीला दें और जो दूध दोहना है वह दोह लीजिए। इस नवदुग्ध (colostrum) में से एक से लेकर दो लीटर दूध लेना है और उतने ही पानी के साथ मिश्र करना है। पानी लेना आवश्यक है नहीं तो यह उपचार नुकसान कर सकता है। दूध और पानी के इस मिश्रण में 500 ग्राम देसी गुड मिला कर उस गाय माता के पास रख दीजिए, वह इसे पी जाएगी। ऐसा दिन में दो बार सुबह और शाम को करने से जेर गिरने के साथ-साथ 5-7 दिनों में गर्भाशय भी ठीक से साफ होगा और दूसरा गर्भ रहने की भी अच्छी व्यवस्था हो जाएगी। इसके अतिरिक्त नवदुग्ध से गाय माता को अच्छी गुणवत्ता वाले पोषक तत्व उपलब्ध होंगे जिससे वह जल्दी ही पुनः स्वस्थ हो सकेंगे। गाय को जब तक मेली (अपरा या गर्भनाल) न गिरे तब तक सूखा खाना ही देना चाहिये|

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

- विकल्प 1 - 2 लीटर गाय का खीरा + 2 लीटर पानी + 500 ग्राम गुड़ – मिश्रित करके 5 दिन तक देना (ऊपर दिए गए विवरण अनुसार)।
- विकल्प 2 - 100 सवा (सोयों के दाने), 200 ग्राम प्याज़, 200 ग्राम गुड़ और 10 ग्राम काली मिर्च (पीसी हुई) मिला कर उबाल कर ठंडा होने के बाद पिलाना।
- विकल्प 3 - इन सामग्रियों को 1 लीटर पानी में उबाल कर ठंडा कर के पिलाएँ - 250 ग्राम कटा हुआ प्याज, 100 ग्राम सवा (सोयों के दाने), 300 ग्राम गुड़।
- विकल्प 4 - 200 ग्राम तिल की राख़ देनी चाहिये|
- विकल्प 5 - 250 ग्राम बड़ी इलाइची को पीस के 250 ग्राम गुड़ के साथ देना|
- विकल्प 6 - बांस के सूखे पत्ते 500 ग्राम से 1 किलो तक खिलाना|
- विकल्प 7 - 500 ग्राम सुखी बाजरी अथवा 500 ग्राम गेहूँ खिलाना|
- विकल्प 8 - 500 ग्राम गुड़ और 100 ग्राम सवा के दाने (dill seeds) को पानी में उबाल कर ठंडा होने के बाद देना।
- विकल्प 9– 50 ग्राम संजुक पेड़ की लकड़ी 2 लीटर पानी

में मिलाना और पिलाना।

- विकल्प 10 – 1 किलो कटी हुई भिंडी और 50 ग्राम नमक मिश्रित करके खिलाना|
- विकल्प 11 – 1 किलो मूली और 50 ग्राम नमक मिश्रित करके खिलाना|
- विकल्प 12 –गुड़ + गोमय भस्म + बरगद के पेड़ के सूखे पत्ते का भस्म – पानी में मिला कर पिलाना।

समस्या – प्रसूति के बाद बुखार होना और भूख न लगना (सुवा रोग)

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

- विकल्प 1 - 1 कंतान का बेग +100g अजवाइन की धूप दें।
- विकल्प 2–500 ग्राम प्याज खिलाना।
- विकल्प 3 - 5 प्याज (पीस कर), 100 ग्राम लहसुन (पीस कर), 50 ग्राम अजवाइन (पीस कर), 200 ग्राम खाने का सोडा और 250 ग्राम गुड़ मिश्रित कर के पानी के साथ देना।
- विकल्प 4 – 500 ग्राम गुड़, 1 लीटर पानी और 100 ग्राम सुवा / सोयों दाना मिश्रित कर के काढ़ा बना कर ठंडा होने के बाद दाने में देने से 10 दिन में लाभ होता है|
- विकल्प 5 - 250 ग्राम चाय और 100 ग्राम खड़ी शक्कर का काढ़ा बना कर ठंडा होने के बाद पिलाना।
- विकल्प 6 – 100 ग्राम सुवा दाना (हिन्दी में सोयों भी कहते हैं, अँग्रेजी में डिल सीड्स, मराठी में शेपू) 100 ग्राम गुड़ के साथ दाने में रोज खिलाना।
- विकल्प 7 - 100 ग्राम अजवाइन, 100 ग्राम सुवा दाना (हिन्दी में सोयों भी कहते हैं, अँग्रेजी में डिल सीड्स, मराठी में शेपू), 500 ग्राम गुड़, 50 ग्राम चाय की पत्ती, 50 ग्राम सेंधा नमक और 7 अंक हरी मिर्च, 2 लीटर r पानी में डाल कर 1 लीटर रहे तब तक उबालें, फिर ठंडा होने के बाद पिलाना।
- विकल्प 8 – 100 ग्राम सुवा दाना, 200 ग्राम प्याज, 200 ग्राम गुड़ और 10 ग्राम काली मिर्च का काढ़ा बनाकर ठंडा होने के बाद पिलाना|
- विकल्प 9 – 50 ग्राम अजवाइन, 100 ग्राम गुड़ और 10 ग्राम काली मिर्च मिश्रित करके खिलाना।

समस्या – माटी खस जाए तब (prolapse, प्रोलेप्स)

- विकल्प 1 – माजूफल लगाना।
- विकल्प 2 – प्याज को पानी से मिट्टी बिठाएँ।
- विकल्प 3 – 1 किलो दही, 1 किलो रमची और 500 ml पानी मिश्रित करके 10 दिन पिलाना।
- विकल्प 4 – 500 ग्राम सौंफ, 500 ग्राम खड़ी शक्कर और 500 ml पानी मिश्रित कर के पिलाना।
- विकल्प 5 – 100 ग्राम प्राकृतिक कुमकुम, 5 नींबू और 100 ml पानी मिश्रित कर के छान के पिलाना।
- विकल्प 6 – 250 ग्राम चाय की भूकी (चाय पट्टी या पाउडर) बरफ के ठंडे पानी के साथ पिलाना।
- विकल्प 7 – 100 ग्राम मंजिष्ठा और 100 ग्राम खड़ी

शक्कर मिश्रित करके 20 दिन खिलाना।

- विकल्प 8 – गुमड़ वेल के 5 पत्ते 10 दिन तक खिलाना।
- विकल्प 9 – 250 ग्राम नींबू, 250 ग्राम शक्कर, 250 ग्राम सौंफ, 500 ml पानी और 30 ग्राम माजूफल मिश्रित करके शरबत बना कर पिलाना।
- विकल्प 10 – 1 किलो पतासा पानी में घोल कर 5 दिन तक पिलाना।
- विकल्प 11 – लज्जामणि (छुई मुई) के पत्तों का पेस्ट (चटनी) लगाना।
- विकल्प 12 – 1 लीटर दूध, 500 ग्राम बरगद के पत्ते और 200 ग्राम खड़ी शक्कर मिश्रित करके 5 दिन तक पिलाने से लाभ होता है।

गो चिकित्सा विभाग 4 – ज्वर (बुखार)

समस्या - गाय को बुखार हो

बुखार में गाय के पीठ पर नर्म हाथों से सेंधा नमक घिसना अत्यंत लाभकारक है। 200 ग्राम अजवाइन और 1 कंतान (पटसन) की धूप देने से भी गाय को राहत का अनुभव होगा।

नीचे दिये गए उपचारों में आप गर्भवती गोमाता के लिए खड़ी शक्कर (मिश्री, बिना केमिकल वाली) जोड़ सकते हैं। गर्भवती गोमाता को यह सभी उपचार अधिक विवेक पूर्वक देने चाहिये ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की प्रक्रिया में उनके शरीर में गरमी अत्यधिक न बढ़े और गर्भ को हानि न पहुँचे।

गोमाता की तकलीफ की तीव्रता, उनकी प्रकृति, स्थानीय वातावरण और आपके पास उपलब्ध सामग्री के आधार पर आप नीचे दिये गए उपायों में से एक या अधिक विकल्पों का प्रयोग कर सकते हैं। वैद्य या वेटरीनरी डॉक्टर के परामर्श अनुसार उपचार करना हितकारी है।

- विकल्प 1 – 100 ग्राम गिलोय और 100 ग्राम मिश्री का काढ़ा बना कर पिलाना। इसमें 100 ग्राम तुलसी के पत्ते भी मिला सकते हैं।
- विकल्प 2 - 250 ग्राम गुड़, 100 ग्राम काली मिर्च, 1 लीटर पानी, सब को ज्यादा उबाल कर ठंडा होने बाद देना|
- विकल्प 3 - 200 ग्राम पारिजात चूर्ण (पारिजात के सूखे पत्ते का पाउडर), 50 ग्राम काली मिर्च, 500 ml पानी, 50 ग्राम खड़ी शक्कर, सब को उबाल कर ठंडा होने के बाद देना|
- विकल्प 4 - 200 ग्राम अजवाइन, 200 ग्राम मूँगफली का तेल, दोनों मिश्रित करके उबाल कर ठंडा होने के बाद देना|
- विकल्प 5 – 5 विधारा के पत्ते खिलाना।
- विकल्प 6 - 200 ग्राम गुड़, 100 ग्राम चाय और 5 विधारा के पान मिश्रित करके पानी में उबाल कर ठंडा होने के बाद पिलाना|
- विकल्प 7 - 50 ग्राम काली मिर्च, 100 ग्राम गुड़, 100 ग्राम लहसुन, 50 ग्राम काला जीरा और 500 ml पानी मिश्रित करके उबालकर ठंडा होने के बाद पिलाना|
- विकल्प 8 - 100 ग्राम अड़ूसा के पान, 100 ग्राम तुलसी और 100 ग्राम गुड़ मिश्रित करके उबाल के ठंडा होने बाद पिलाना|
- विकल्प 9 - 250 ग्राम चाय का काढ़ा बनाकर 100 ग्रामखड़ी शक्कर मिलाकर पिलाना।

गो-चिकित्सा विभाग 5 – चोट, घाव और अन्य समस्याएँ

समस्या - गोमाता को हुए घाव के लिए देसी मरहम

- विकल्प 1 – देसी गेंदे के फूल और बहेड़ा की चटनी बना कर लगाने से लाभ होता है।
- विकल्प 2 – कोयले का पावडर, एरंड का तेल, हल्दी समान मात्रा में मिश्रित मरहम बनाकर लगाने से लाभ होता है|
- विकल्प 3 - हल्दी और नारियल का तेल लगाना|
- विकल्प 4 - गुमड़वेल के पत्ते की चटनी लगाना अथवा गुमड्वेल के पत्ते को घी में सेक कर लगाना|
- विकल्प 5 - कनतान (जूट या पटसन) के बेग को जलाकर 100 ग्राम कोपरेल के तेल में डाल मरहम बनाकर लगाना|
- विकल्प 6 – गेंदे के फूल की चटनी लगाना| इस में विधारा के पत्ते और हल्दी भी जोड़ सकते हैं।
- विकल्प 7 - उदुम्बर के पत्ते की चटनी लगाना|
- विकल्प 8 – उदुम्बर के पत्ते अथवा फल (धूप में सूखा कर और चूर्ण बना कर) + सीताफल के पत्ते + गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते तीनों के मिश्रण का पेस्ट (चटनी) बना कर लगाना|
- विकल्प 9 – गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते + हरड़े चूर्ण के मिश्रण का पेस्ट बना कर लगाना

समस्या - हड्डी टूट जाए तब

- विकल्प 1 - 200 ग्राम हाड़-सांकल (हाडजोड़) का मावा 100 ग्राम घी में मिश्रित करके लगाना
- विकल्प 2 - 30 ग्राम मेदा लकड़ी, 100 ग्राम आंख का सूरमा और 200 मक्खन मिश्रित करके खिलाना और टूटी हुई हड्डी पर लगाना|
- विकल्प 3 - 200 ग्राम गुमड़वेल के पत्ते और 200 ग्राम शक्कर दोनों साथ में देना|
- विकल्प 4 - 200 ग्राम गुमड़वेल, 50 ग्राम अश्वगंधा और 200 ग्राम गुड़ मिश्रित करके खिलाना।
- विकल्प 5 – 200 ग्राम गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते, 50 ग्राम देसी बबूल के बीज का चूर्ण और 100 ग्राम मिश्री मिश्रित करके देना।

समस्या - आँख में फोड़ा हो

- विकल्प 1 - खड़ी शक्कर का पाउडर बनाकर आंख में लगाने से लाभ होता है|
- विकल्प 2 - बीजदा के फूल पीस कर आँख में हल्के से पिचकारी मारने से लाभ होता है|
- विकल्प 3 - दूध और पानी मिश्रित करके आँख में छींटे मारने से लाभ होता है|
- विकल्प 4 - छाछ से आँख धोने से लाभ होता है|
- विकल्प 5 – त्रिफला चूर्ण रात को भिगो कर उस पानी से सुबह को आँख में हल्के से पिचकारी मारने से लाभ होता है।
- विकल्प 5 - 10 ग्राम घी आँजने भी लाभ होता है।

समस्या - खरवा मोवा के लिए FMD (Foot & Mouth Disease)

- विकल्प 1 – गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते की चटनी गोमाता के पैर र और मुँह पर लगाएँ।
- विकल्प 2 – गुमड़वेल (विधारा) के पत्ते + गेंदे के फूल + सेंधा नमक की चटनी गोमाता के पैर और मुँह पर लगाएँ।

- विकल्प 3 - गो-कृपा अमृतम् बैकटेरियल कल्चर के द्रावण का छिड़काव गोमाता के पैर और आस पास की जगह पर कीजिये।
- विकल्प 4 - सरसों का तेल + नारियल का तेल + कर्पूर मिश्रित करके गोमाता के पैर और मुँह पर लगाएँ।
- विकल्प 5 – सेंधा नमक पानी में घोल कर उस पानी का छिड़काव गोमाता के पैर और मुँह पर कीजिये|

FMD (एफ़एमडी) के लिए हमने गो-कृपा अमृतम् के छिड़काव और होमियोपैथी के संयोजन से अद्भुत और सबसे प्रभावी परिणाम देखे हैं। आप किसी होमियोपैथी चिकित्सक से परामर्श कर के नीचे दिए गए उपचार का उपयोग कर सकते हैं। यह उपचार हमसे वरिष्ठ होमीओपैथी चिकित्सकों ने साझा किए हैं और इसके लिए हम सदा उनके आभारी रहेंगे।

गोमाता को होमिओपेथिक दवाई देते समय विशेष रूप से ध्यान रखने वाली बात: १) बीमार गोमाता के लिए होमिओपेथिक दवाई हमेशा प्लास्टिक की छोटी बोतल अथवा प्लास्टिक की छोटी जीप-लोक बेग मे ही लाएँ या दें। होमिओपेथिक दवाई समाचार पत्र या रद्दी के कागज़ में कभी भी न रखें। यह दवा अत्यंत क्रियाशील होने के कारण वह मुद्रित (प्रिंटेड) कागज़ के इंक (स्याही) के संपर्क में आते ही अप्रभावी हो जाती है| इस दवा का प्रमाण अत्यंत कम होने के कारण इसे नाल या दाने में मिला कर नहीं पिलानी है। इसे संभव हो तो सीधा मुँह में दें। २) साधारण रूप से गोमाता के घरेलू उपचार हेतु तीव्र सुगंध वाले पदार्थ जैसे की प्याज, अजवाइन, हींग आदि का उपयोग करते है| ऐसे पदार्थों से होमिओपेथिक दवाई बिन असर कारक हो सकती है| इसीलिए जब हम होमिओपेथिक दवाई का उपयोग करते है तब ऐसे पदार्थों का उपयोग न करें|

गोमाता को होमिओपेथिक दवाई देने की उचित रीत: १) होमिओपेथिक दवाई खूब सावधानी पूर्वक देनी चाहिए| यह दवाई अन्य पदार्थ के संपर्क में आने से उसकी असरकारकता कम हो सकती है| इसीलिए संभव हो तो दवाई शीशी के ढक्कन में ही ले कर सीधी मुँह में डाल दें, और डालने के बाद मुँह बंध कर दें और गोमाता को दवाई चुसने दें| २) इसके अलावा आप दवाई को स्वच्छ कटोरी में दो छोटी चम्मच पानी में घोल कर एक छोटी और स्वच्छ इंजेक्शन की प्लास्टिक सिरिन्ज के माध्यम से गोमाता के मुँह में पिचकारी कर के भी दे सकते हैं| ३) होमिओपेथिक उपचार पद्धति में दवाई के प्रमाण से अधिक महत्वपूर्ण उसकी शक्ति (पोटन्सी / पावर) है| सामान्य रूप से जब रोग तीव्र हो और तकलीफ अधिक हो तब हर १५ मिनट में एक डोज़ दे सकते हैं। जब तकलीफ कम हो जाए तब २ डोज़ के बीच समय की अवधि बढ़ा सकते हैं। तकलीफ से राहत मिलने पर दूसरे दिन से दिन में ३ डोज़ दे सकते हैं|

होमिओपेथिक दवाई के संग्रह की सूचना: होमिओपेथिक दवाई तीव्र सुंग्ध वाली जगह पर न रखें। ऐसे वातावरण का उसकी असरकारकता पर वीपरीत असर हो सकता है। दवाई पर सीधा सूर्य प्रकाश न पड़ने दें। दवाई सामान्य रूप से ठंडी और सुखी जगह पर रखें| दवाई का ढक्कन एकदम कस कर बांध होना चाहिए। ढक्कन बदलना नहीं चाहिए, और विशेष रूप से ध्यान रखें की एक दवाई का ढक्कन दूसरी दवाई पर न लगे। इस से दवाई की असरकारकता कम हो सकती है।

विकल्प १ – एसिड फॉस ३० (Acid Phos 30CH),



आर्सनिकम अल्बम (Arsenicum Album 30CH), मरक्यूरीयस सोलयूबीलीस ३० (Mercurius Solubilis 30CH), बोराक्स ३० (Borax 30CH), काली आयोडाटम ३० (Kali Iodatum 30CH), एंटीमोनीयम कृडम ३० (Antimonium Crudum 30CH)।

कैसे प्राप्त करेंगे - यह दवाइयाँ आप समीपी होमीओपैथी चिकित्सक या डीलर से प्राप्त कर सकते हैं। समीपी होमीओपैथी चिकित्सक या डीलर आपको इसका मिश्रण आलकोहोलिक डाइल्यूशन, ग्लोब्यूल्स या टेबलेट (गोली) के रूप में देंगे। विकल्पत: स्वयं कैसे तैयार करेंगे - यह दवा किसी विश्वसनीय होमीओपैथी कंपनी की असल पॅकिंग में आलकोहोलिक डाइल्यूशन की बोतल के रूप में ले सकते हैं (ओनलाइन इंटरनेट से या समीपी होमीओपैथी चिकित्सक या डीलर से) और एक साफ कांच की ड्रॉपर बोतल में मिश्रित कर सकते हैं।

कैसे देंगे – १) १५-२० गोमाताओं के लिए १ लीटर पानी में आलकोहोलिक डाइल्यूशन की पाँच बूंद डालें या ५ ग्लोब्यूल्स डालें या १ टेबलेट डालें। आप गोमाता के जल के कुंड में भी डाल सकते हैं। केवल १ गोमाता के लिए आप आधा कप पानी में १ बूंद आलकोहोलिक डाइल्यूशन या ५ ग्लोब्यूल्स डालें या १ टेबलेट डालें। २) संक्रमित गोमाता और उनके साथ रहने वाली सभी गोमाता को को दिन में ३ बार एक हफ्ते तक दे सकते हैं। जब रोग तीव्र हो और तकलीफ अधिक हो तब हर १५ मिनट में एक डोज़ दे सकते हैं। सामान्यतः इस संयोजन को हर १५ मिनट देने से गोमाता को पहले या दूसरे दिन में ही राहत हो जाती है। दूसरे दिन से आप दिन में ३ बार दे सकते हैं। अन्य गोमाताओं (जिनको संक्रमण के कोई लक्षण नहीं हैं) की FMD से रोग प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए दिन में तीन बार दे सकते हैं। अगर आप के गाँव या ज़िले में संक्रमण है तो आप गोमाता को प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए हफ्ते में या दिन में १ बार दे सकते हैं। अगर गाँव या ज़िले में संक्रमण नहीं है तो आप प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए एक महीने या ६ महीने में एक बार दे सकते हैं।

विकल्प २ - मरक्यूरीउस सोल्यूबस ३० (Mercureous Solubus 30ch) एवं बोरेक्स ३० (Borax 30CH) मिला कर १५ गोली एक हफ्ते तक दिन में चार बार दे सकते हैं। इसके उपरांत, काली मर ६ एक्स (Kali Mur 6X) दिन में दो बार एक हफ्ते तक दे सकते हैं।

समस्या - गाय टपलि हो

- विकल्प 1– इसबगोल 200 ग्राम पानी में भिगो कर

खिलानेसे राहत होती है|

- विकल्प 2 - 1 लीटर दही में 50 ग्राम जीरा डाल कर 10 मिनट ठीक से घोलें। ऐसा मिश्रण 3 से 5 दिन तक खिलाएँ|
- विकल्प 3 - 250 ग्राम मक्खन खिलाएँ| (5 दिन देना)
- विकल्प 4 - 1 किलो पतासा का पानी 10 दिन देने से लाभ होता है|
- विकल्प 5 - 250 ग्राम शक्कर और 250 ग्राम सौंफ पानी में मिश्रित कर के पिलाने से लाभ होता है|
- विकल्प 6 - 1 किलो दही,1 किलो, पिलाने से लाभ होता है| (10 दिन तक)

समस्या – मुँह में छाले और अन्य ऐसी समस्याओं के लिए

- विकल्प 1 - सरसों के तेल से गोमाता के मुँह में हल्के से पिचकारी मारें|
- विकल्प 2 - गुमड़वेल के पत्ते की चटनी लगाना और खिलाना|
- विकल्प 3 – गेंदे के फूल की चटनी लगाना और खिलाना।

समस्या - गाय में लंपि (lumpy) नामक चर्म रोग

- लक्षण :- गायों के शरीर पर चकत्ते या फुंसी पड़ जाती हैं और अक्सर यह पक कर इसमें से मवाद निकलता है। इस रोग में गाय की मृत्यु भी संभव है। इस रोग में गाय बहुत कमजोर हो जाती है। यह एक संक्रामक रोग है।
- इस रोग में हमें बहुत ही सफल परिणाम मिले हैं। एक १५ लीटर के स्प्रे पंप में ५ लीटर गो-कृपा अमृतम् और बाकी पानी डालें और गायों पर स्प्रे करें तथा गाय के गोबर की राख छिड़कें।
- गो-कृपा अमृतम् को बाड़े में छिड़कने से हानिकारक जीवाणु मर जाते हैं। यदि आपके क्षेत्र की किसी गाय को यह रोग है तो उसका उपचार इस प्रकार करना लाभकारी है।

समस्या - गाय में इति और जूँ

- यह अधिकतर कमजोर गायों में पाया जाता है। सामान्यतः संतुलित आहार देने से गाय को यह रोग नहीं होता है। हालांकि इस रोग की स्थिति में गाय की प्रकृति और वातावरण के अनुसार निम्न विकल्पों का चयन कर उपचार करना चाहिए।
- विकल्प 1: सरसों के तेल का मालिश करना।
- विकल्प 2: नीम का पानी गाय के शरीर पर लगाएं।
- विकल्प 3: गाय के शरीर पर गो-कृपा अमृतम् का छिड़काव करें (१५ लीटर के पंप में ३ लीटर गो-कृपा अमृतम् और बाकी पानी)।
- विकल्प 4: नारियल का तेल और हल्दी का मिश्रण लगाने से लाभ होता है।
- विकल्प 5: बेहड़ा चूर्ण को पानी में उबालकर ठंडा होने के बाद गाय के शरीर पर लगाएं।
- विकल्प 6: सीताफल या उदुम्बर के पान की चटनी बना कर उसे पानी में उबाल कर ठंडा होने के बाद गाय के शरीर पर लगाएं।
- विकल्प 7: २५० ग्राम एरंड का तेल, २० ग्राम सिंधव नामक, २० ग्राम हल्दी और ४ कर्पूर के टुकड़ों की चटनी (paste) बना कर गाय के शरीर पर लगाएँ।

दोहन प्रथा

दोहन क्या है? एक संक्षिप्त इतिहास...

दोहन एक प्राचीन वैदिक प्रथा है जहां बछड़े को दो आँचल से अपनी संतुष्टि से दूध पीने की स्वतंत्रता होती है, और शेष दो आँचल अन्य जीवित प्राणियों के लिए दूध प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इस प्राचीन प्रथा का भारत में निष्ठापूर्वक पालन होता था। किन्तु जैसे-जैसे समय बीतता गया, विशेष रूप से भारत की विदेशी शासकों से स्वतंत्रता के पश्चात किसानों की आय दबाव में आ गई। बढ़ते शहरी-करण, बढ़ती ग्रामीण आबादी और देशी और स्थानीय घास की किस्मों के संरक्षण पर कम ध्यान दिए जाने के कारण गोमाता के लिए खुले और समृद्ध गोचर दुर्लभ हो गए। गोचर नष्ट होने के पीछे का एक महत्वपूर्ण कारण १९५० के बाद हुआ विलायती बबूल (prosopis juliflora) का फैलाव भी है। इसकी जड़ें तेज़ी से फैलती हैं और ज़मीन से सारा पानी सोख लेती है, जिसकी वजह से इसके आजू-बाजू सभी घास और वनस्पति नष्ट हो जाते हैं। आधुनिक अनुसंधान के अनुसार यह वनस्पति अन्य पशु पक्षियों के लिए भी हानिकारक है। इस वनस्पति का अधिक वर्णन हमने गो-चिकित्सा के अध्याय में दिया है।





आधुनिक विज्ञान और विदेशी विचारों से प्रभावित होकर ग्रामीण जीवन एवं कृषि से जुड़ी गतिविधियां गोपालन एवं डेरी उद्योग से अलग होते गए। इन सब के परिणाम स्वरूप, किसानों ने अपनी गोमाता के पालन हेतु बाहर से दाना और चारा खरीदना आरंभ किया। कभी हताशा तो कभी लालच से प्रेरित होकर किसान और गोपालक धीरे-धीरे 'दोहन' की प्रथा को भूलने लगे और ३ या ४ आंचलों से दूध निकालना शुरू कर दिया। सदियों से चली आ रही इस प्रथा का महत्व धीरे-धीरे कम होता गया।

डेरी उद्योग में आधुनिक वैज्ञानिक प्रगति के आगमन के साथ, 'दोहन' में शामिल पारंपरिक मानव-गोमाता स्पर्श दूध प्राप्त करने वाली मशीनों से और कम हो गया। गोमाता ने धीरे-धीरे माँ के रूप में अपनी स्थिति खो दी, क्योंकि वैज्ञानिक 'नवाचारों' के हस्तक्षेप ने उनकी स्वतंत्रता में और हस्तक्षेप किया - वे हस्तक्षेप जो प्रजनन को प्रोत्साहित करने और दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए बनाए गए थे। आज, शहरी उपभोक्ता गोमाता की स्थिति के बारे में बड़े पैमाने पर अनजान हैं, और साथ ही अपने स्वयं के जीवन और स्वास्थ्य पर इसके नैतिक, आध्यात्मिक और साथ ही व्यावहारिक परिणामों से भी अज्ञान हैं।

गोमाता के साथ हमारे संबंधों में 'दोहन' इतना महत्वपूर्ण क्यों है? व्यवहारिक दृष्टिकोण

बंसी गीर गोशाला जैसे सामाजिक संगठन और कई अग्रणी गो-सेवक दोहन की प्रथा को पुनः उजागर करने के प्रयास कर रहे हैं। जब लोग बहुत सीमित दृष्टिकोण रखते हैं, तो सबसे व्यावहारिक प्रश्न जो प्रायः उठता है वह यह है - क्या 'दोहन' से हमें प्राप्त दूध का "उत्पादन" कम नहीं हो जाता? क्या उसकी वजह से किसानों का मुनाफ़ा कम नहीं होता? अपनी तो इन प्रश्नों का उत्तर हम व्यावहारिक दृष्टिकोण से कुछ इस तरह देते हैं -

1) सशक्त नस्ल – जब 'दोहन' के सिद्धान्त का पालन किया जाता है, तो यह नस्ल को मजबूत करता है क्योंकि बछड़े वयस्क होने पर स्वस्थ होते हैं।
2) गोमाता अधिक समय तक दूध देती है – दोहन के कारण गोमाता अधिक समय तक दूध दे सकती है जब वह जानती है कि उसका बछड़ा अभी भी उनके दूध का सेवन कर रहा है। जब मनुष्यों के लिए अधिक दूध प्राप्त करने के लिए बछड़ों को माता से शीघ्र दूर कर दिया जाता है, तो गाय का दूध भी जल्दी सूख जाता है और हमें दूध कम मिलता है। यह बिल्कुल वैसे ही है जैसे मनुष्यों में होता है। मनुष्यों में जब बच्चे का ६ महीने में दूध छुड़ा दिया जाता है तब माता का दूध भी ६ महीने में सुख जाता है, और अगर यह प्रक्रिया १८ महीने तक चले तो १८ महीने के बाद सूखता है। हमने बिल्कुल वैसा ही गोमाता के साथ भी होते हुए देखा है। हमारी गोशाला में गोमाता ९-१० महीने तक भी दूध देती है जबकि सामान्यतः गोमाता जिनका बछड़ा दूध नहीं पीता वह लगभग ६ महीने में दूध देना बंध कर देती है।
3) बछड़ों की परिपक्वता – यह देखा गया है कि जो बछड़े 'दोहन' की प्रक्रिया के तहत अपनी माता का दूध पीते हैं, वे साधारण डेरी बछड़ों की तुलना में कम आयु में परिपक्व होकर माता या पिता बनने योग्य हो जाते हैं। उदाहरण स्वरूप सामान्यतः बछड़ियाँ ३ से ४ साल की आयु में माँ बनती हैं। लेकिन हमारी गोशाला में जहां वह अपनी माँ का दूध पीती हैं बछड़ियाँ २ से २.५ साल की उम्र में ही माँ बन जाती हैं।

कैसे 'दोहन' दूध की गुणवत्ता और स्वास्थ्य वर्धक गुणों को प्रभावित करता है

१) वैज्ञानिक दृष्टिकोण - स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से, 'दोहन' के ऐसे लाभ हैं जो केवल उपरोक्त गोपालन से जुड़े व्यावहारिक पहलुओं तक ही सीमित नहीं हैं। गोमाता संतुष्ट होती हैं जब वह जानती हैं कि बछड़े ने अच्छी तरह से दूध पिया है। यह उनके शरीर में तनाव से जुड़े हार्मोन की आवश्यकता को कम या समाप्त करता है, और परिणामस्वरूप जो दूध मिलता है वह दूसरे गोमाता के दूध की तुलना में अधिक लाभकारक होता है जो गोमाता चिंतित हैं कि उनके बछड़े को अच्छी तरह से दूध नहीं मिला। कुछ पोषण विशेषज्ञों ऐसा भी मानते हैं कि तनाव से प्रभावित गोमाता के दूध का सेवन करने के कारण कई लोगों में उच्च रक्तचाप (बी.पी.) और हार्मोनल समस्याओं का उद्भव होता है। विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों से यह पता चलता है कि गोमाता अपनी संतानों और अपने आसपास अन्य गोमाताओं से भावनात्मक रूप से जुड़ी होती हैं। जब

उनके बछड़ों को दूध पिलाने की अवधि के दौरान उनसे दूर ले जाया जाता है तो उनके दिल की धड़कन और तनाव के हार्मोन का स्तर प्रभावित होता है। जब 'दोहन' का पालन किया जाता है, तो गोमाता को शांति, प्रेम और संतुष्टि का अनुभव होता है। यही नहीं वह अपने देखभाल करनेवालों या गोपालकों के साथ भी अधिक स्नेह का बंधन बनाने में सक्षम हो जाती हैं।

२) आध्यात्मिक दृष्टिकोण – हमारे शास्त्र कहते हैं कि जैसी गोमाता की स्थिति वैसी ही हम मनुष्यों की स्थिति। अगर गोमाता और उनका बछड़ा संतुष्ट होगा तो हमारे परिवार और मानव जीवन में भी सुख और आनंद का संचार होगा। दोहन प्रक्रिया से प्राप्त हुआ दूध स्वास्थ्य में सुधार करता है और आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से अत्यंत पवित्र और लाभकारक है। यह प्रथा गोमाता के अन्य 'पंचगव्य' उत्पादों' को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

दोहन कैसे करना चाहिए?

दोहन शांत और सकारात्मक वातावरण में होना चाहिए। इस प्रक्रिया के समय बछड़े की उपस्थिति से गोमाता को संतुष्टि और प्रसन्नता का अनुभव होता है। इसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझें तो दोहन के समय गोमाता के मस्तिष्क से उनके रक्त में ऑक्सीटोसिन (oxytocin) नामक हार्मोन छोड़ जाता है जो उन्हें दूध छोड़ने में सहायक होता है। ऑक्सीटोसिन गोमाता को सुख और संतुष्टि की अनुभूति कराता है, और उनकी प्रजनन क्षमता और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हार्मोन है। अगर यह कृत्रिम रूप से दिया जाए तो गोमाता और मनुष्यों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हो सकता है। लेकिन जब यह प्राकृतिक रूप से उनके शरीर में छूटता है तो यह बहुत कल्याणकारी तत्व है।

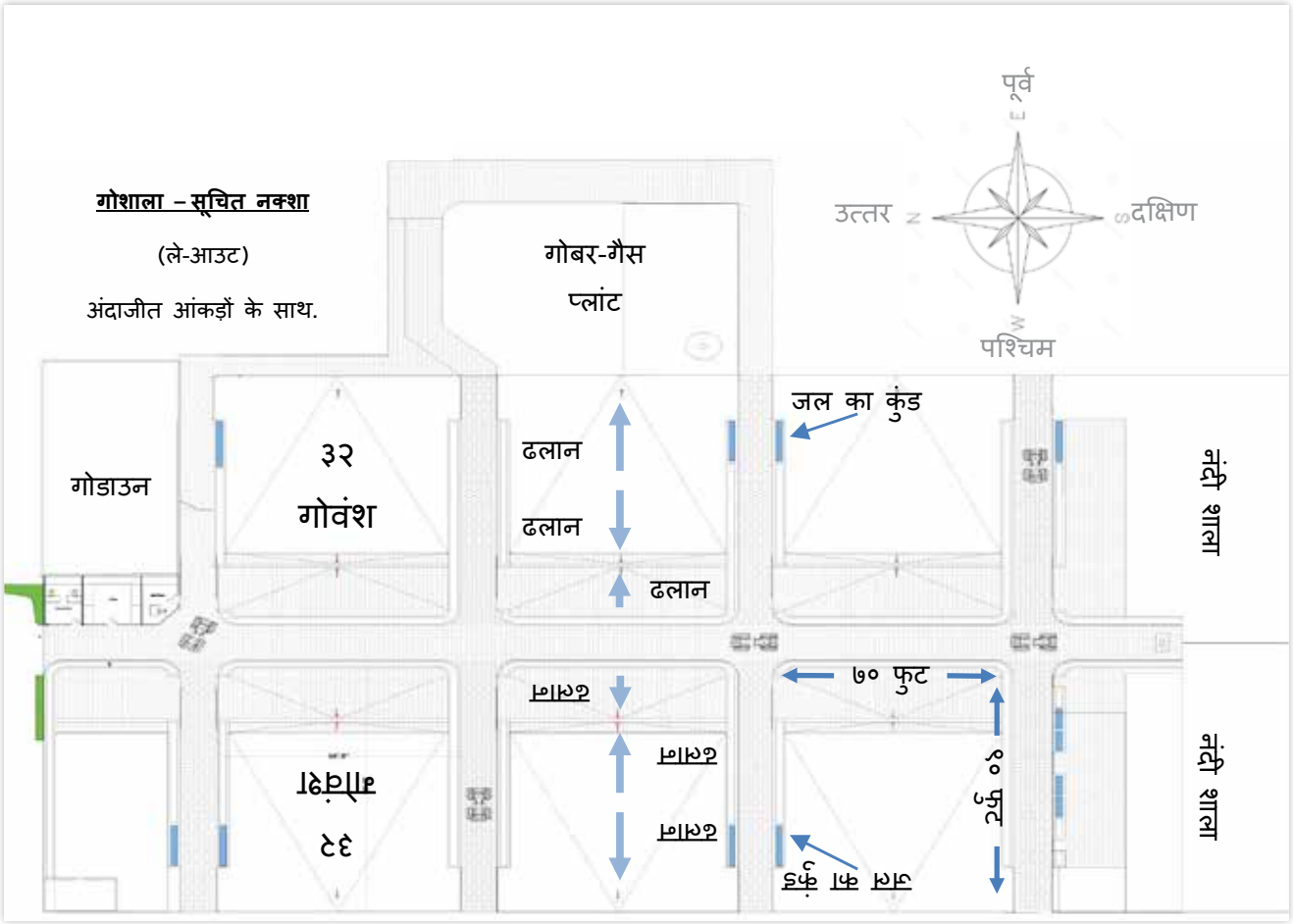
गोमाता के आँचल पर हल्का सा पानी छिड़कने के बाद या तो उनके बछड़े द्वारा दूध पीना आरंभ होने के बाद यह हार्मोन की मात्रा लगभग ३० से ६० सेकंड में सबसे अधिक हो जाती है। अगर इसके पहले दूध दोहना शुरू किया जाए तो संभवतः दूध की मात्रा कम आती है। लेकिन अगर पानी छिड़कने के या तो बछड़े द्वारा दूध पीना आरंभ होने के ५० से ६० सेकंड बाद दोहना आरंभ किया जाए तो अधिक दूध प्राप्त हो सकता है। यह हार्मोन अगले ३-५ मिनट तक अधिक मात्रा में रहता है जिस समय दोहन करने से अधिक दूध प्राप्त हो सकता है, जिसके बाद इसका स्तर कम हो जाता है। दोहन के समय गोमाता को शांत और प्रसन्न रखना आवश्यक है। इस हेतु उन्हें थोड़ा स गुड या उनके पसंद का दाना या चारा देना भी उचित है। बछड़ा उनके साथ होने से और उसके दो आँचल से दूध पीने से भी गोमाता संतुष्टि का अनुभव करती हैं।

दोहन - प्रसूति से १५ दिनों तक खास खयाल रखें

अधिक दूध देने वाली गोमाता के बछड़े के जनम के बाद दोहन आरंभ करने से पहले विशेष सावधानी रखना आवश्यक है। हमने प्रायः देखा है कि नवजात बछड़े को भूख की समझ कम होती है और अकसर वह अपनी क्षुधा से अधिक दूध पी कर बीमार हो जाता है, और इस से उसकी मृत्यु भी हो सकती है। इसीलिए अधिक दूध देने वाली गोमाता के नवजात बछड़े को हमेशा प्रारंभ में एक चौथाई से एक आधा आँचल का दूध पीने दें और धीरे-धीरे २५ दिनों में दो आँचल से दूध पीने दें। इस से आप नवजात बछड़े के स्वास्थ्य को सुरक्षित कर सकते हैं।

गोशाला की रचना

गोशाला ऐसी होनी चाहिए जहां गोमाता आराम से सुखपूर्वक रह सकें। यह आवश्यक नहीं कि आप हमारे जैसा ही शेड बनवाएं। एक छोटा सा बांस या सूखे घास का शेड भी बना सकते हैं। लेकिन उसमें गोमाता को बाँधिए नहीं, उन्हें खुला रखिए जिस से उनकी सम्पूर्ण चयापचय क्रिया अच्छी रह सके। गोशाला की न्यूनतम ऊंचाई ११ फीट होनी चाहिए ताकि हवा का संचार अच्छे से हो सके और गर्मियों में गर्मी भी कम लगे। आप पतरे के नीचे बबलशीट् रख सकते हैं जो बाजार में सस्ते में उपलब्ध होती है। इस से ठंडी और गर्मी कम लगती है।








चरनी (चरागाह या नाँद) की ऊंचाई ऐसी होनी चाहिए कि गोमाता आराम से खा सकें और खाते समय उनका गला दबे नहीं। और बछड़े के नाँद की ऊंचाई कम होनी चाहिए ताकि वह भी अच्छे से खा सकें। ऐसे ही पानी का भी पर्याप्त प्रबंध करना चाहिए। गोदाम को गोशाला के समीप ही रखें ताकि घास या चारा सरलता से लाया जा सके।

गोमाता के रहने और खाने की जगह साफ होनी चाहिए। आप वहां जमीन पर ब्लॉक की फर्श भी बनवा सकते हैं ताकि उसे साफ करने में सुविधा रहे। ब्लॉक की फर्श हो तो वर्ष ऋतु में कीचड़ आदि साफ करना सरल रहता है। अगर आपके पास एक या दो गोमाता हैं तो ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है।

गोशाला में प्राकृतिक हवा और प्रकाश सरलता से उपलब्ध होनी चाहिए। सूर्य की रोशनी हर जगह पहुंचनी चाहिए। हमारी गोशाला का निर्माण कुछ इस तरह किया गया है कि वर्ष में ८ महीने दक्षिण से उत्तर की ओर हवा रहती है। और बाकी के ४ महीने सर्दियों की ठंडी हवा में गोमाता को सीधी ठंडी हवा से रक्षा मिलती है। गोशाला को मजबूत रखें ताकि तूफान जैसी प्राकृतिक आपदा में गोमाता को नुकसान न हो।

बाड़े के पिछले हिस्से में ढलान रखें ताकि बारिश में पानी गोशाला में जमा ना हो। आप गटर भी बना सकते हैं ताकि गोबर और गोमूत्र का सरलता से निस्तारण किया जा सके। बाड़े में एक मजबूत और बड़ा ब्रश रखें जिसका गोमाता खरोंचने के लिए उपयोग कर सकें।

मेरे छोटे भाई श्री गोपेशभाई सुतरिया मूकसेवक बन कर हमारे अभियान को अपना सक्रिय सहयोग एवं वित्तीय समर्थन प्रदान करते हैं।



बंसी गीर गोशाला एवं गोतीर्थ विद्यापीठ परिसर



गोमाता और आयुर्वेद के आशीर्वाद से श्रेष्ठ स्वास्थ्य

इस विभाग में आप सीखेंगे

गो आधारित आयुर्वेदिक ज्ञान एवं उपयोग

पंचगव्य – सरल उपयोग एवं वैज्ञानिक आधार

औषधि विज्ञान – परिचय एवं सरल उपयोग

श्रेष्ठ भोजन और दिनचर्या, गर्भवती महिला का खयाल

4

खंड चौथा

गो आधारित आयुर्वेद – पंचगव्य ज्ञान और उपयोग

वत्सला मयि गोमाता सर्वरोगापहारिणी । पंचगव्येन संयुक्तम् अन्नं पचतु में सदा ।।

भावार्थ - मेरे प्रति प्रेममय एसी गोमता सर्व रोगों का नाश करने वाली है। (एसी गोमता) पंचग्व्य से संयुक्त मेरे अन्न को पचाएँ।

गोमाता के सान्निध्य में आप अपना स्वास्थ्य कैसे उत्तम बनाएंगे, इस पर कुछ बातें करते है। खेती के साथ हमें अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना है। हमारे गुजराती में एक कहावत है कि, "पेहलु सुख ए जाते निर्वाह" जिसका अर्थ होता है कि "अपना स्वास्थ्य वह पहला सुख है"। हमने अंग्रेजी में भी कहावत सुनी है की Health is Wealth, अर्थात् स्वास्थ्य ही सच्चा धन है। हम कई गाँव में जाते है तो पता चलता है कि करीब हर घर में छोटे बड़े स्वास्थ्य के प्रश्न है, हमें उनका समाधान ढूँढना होगा। आप आयुर्वेद को सरल स्वरूप में जीवन में उतार सकते हैं। हमें श्रद्धा है कि ऐसा करने से अवश्य हमें बहुत से प्रश्नों के समाधान भी सहजता से मिल जाएंगे।

गोमाता के बिना आयुर्वेद का विशाल विज्ञान भी अधूरा है। संतुष्ट गोमाता से प्राप्त हुए पंचगव्य (दूध, दही, घी, गोमूत्र, गोमय) के साथ आयुर्वेदिक जीवन शैली, उपचार और आहार सही रूप में व्यक्ति और समाज के लिए कल्याणकारी और मंगलकारी सिद्ध होते हैं। गोमाता के गव्यों में बीमारी दूर करने की अद्भुत क्षमता है, जिसे आधुनिक विज्ञान भी धीरे-धीरे समझने लगा है। इसके साथ ही अगर हम तटस्थ भाव से परखें तो आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान भी इन वैदिक तथ्यों को समर्थन देता है और इस विषय पर हम इस पुस्तक में थोड़े विस्तार से चर्चा करेंगे।

उत्तम गव्य कैसे होने चाहिये?

इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि जब हम गोमाता के पाँच गव्यों का आहार एवं स्वास्थ्य सुधार हेतु उपयोग का उल्लेख करते हैं तो उनकी गुणवत्ता कुछ ऐसी होनी चाहिये -

१) **गोमाता देसी प्रजाति की होनी चाहिये** - इस विषय पर हम विस्तार से चर्चा करेंगे, लेकिन देसी गोमाता ही हमारे देश का उद्धार कर सकती है। हमें अपनी स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल का पूजनीय भाव से विकास करना होगा और उनके प्रसाद रूप गव्यों का आहार और स्वास्थ्य सुधार के लिए उपयोग करना होगा।

२) **गोमाता का प्राकृतिक रूप से पालन होना चाहिये** - वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी अयोग्य आहार, हारमोन और एंटीबायोटिक के प्रयोग से उनके गव्यों के ऊपर विपरीत प्रभाव पड़ता है और ऐसे गव्य संभवतः हमारे स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।

३) **गोमाता को खुले में घूमने की स्वतंत्रता होनी चाहिये** - इससे गोमाता का स्वास्थ्य अच्छा रहता है, उनका पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है और उनके गव्यों में विटामिन डी और सीएलए (CLA) जैसे लाभकारक तत्वों में प्राकृतिक वृद्धि भी होती है।

४) **गोमाता तंदुरुस्त होनी चाहिये और उनके रहने का वातावरण स्वच्छ होना चाहिये** - अगर गोमाता बीमार

है या उनके रहने का स्थान स्वच्छ नहीं है तो उनके गव्य हमारे स्वास्थ्य के लिए संभवतः ठीक नहीं होंगे। ऐसी गोमाता का जितना जल्दी हो सके उपचार करवाना चाहिये।

५) **गव्य स्वच्छ और ताज़े होने चाहिये -** आयुर्वेद के अनुसार दोहन के पश्चात एक प्रहर (लगभग ३ घंटे) के अंदर कच्चा दूध पीना चाहिये। यह समय सीमा प्रादेशिक वातावरण के अनुरूप थोड़ी बदल सकती है। ३ घंटे के बाद उबाल कर पीना चाहिये। दूसरे गव्यों का भी सामान्यतः ताज़ा ही उपयोग होना चाहिये।

६) **गोमाता का प्रेम और आदर से पालन होना चाहिये -** वैज्ञानिक दृष्टिकोण से जब गोमाता को प्रेम और सम्मान से रखा जाता है तो वह भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहती है। हम मनुष्यों की ही तरह उनका प्रेम से खयाल रखना विशेष रूप से तब आवश्यक है जब गोमाता गर्भिणी हो या दूध दे रही हो।

वैदिक दृष्टिकोण से ऐसी गोमाता के संतोष और आशीर्वाद से उनके गव्यों में शुभता का प्रसार होता है।

मैं आपको गोमूत्र के सेवन हेतु एक महत्त्वपूर्ण बात बताना चाहता हूँ। अच्छे स्वास्थ्य के लिए गोमूत्र सर्वश्रेष्ठ आहार पूरक और औषधि है। तंदुरुस्त गोमाता का गोमूत्र आपको सूर्योदय से पहले पीना है, उसे पीने से पहले ७ बार सूती के कपड़े में छानना है और तब उसे ग्रहण करेंगे तो बहुत अच्छा परिणाम मिलेगा। इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी, क्योंकि प्रकृति में जितने भी स्वास्थ्य के लिये लाभकारी तत्व हैं वह सब गोमूत्र में उपलब्ध हैं। गोमूत्र में ५१०० कंपाउंड (Compound) प्राकृतिक स्वरूप में है, जिनमें आधुनिक विज्ञान के बताए हुए सारे आवश्यक तत्व उपलब्ध हैं, जैसे तांबा (Copper), अयस (Manganese), गंधक (Sulphur), स्टेरॉयड (Steroid), सुवर्ण क्षार, इत्यादि। इसमें से ३५० से ४०० कंपाउंड ऐसे हैं जिन के नाम दुनिया ने आज तक दिए हैं, अन्य के हमें नए नाम देने पड़े। इसलिए कहते हैं कि गोमूत्र महा-औषधि है। गोमूत्र योग वाहिनी है,यह हमारे शरीर में कोश (Cells) के स्तर पर कार्य करता है। गोमूत्र में सुपाच्य स्वरूप में सुवर्ण क्षार है जो हमारा स्वास्थ्य अच्छा रखता है। इसलिए गोमूत्र के लिए कभी भी मुँह नहीं बिगाड़ना,

वत्सला मयि गोमाता सर्वरोगापहारिणी ।

पञ्चगव्येन संयुकतम् अन्नं पचतु मे सदा ।।



संतुष्ट और प्रसन्न गोमाता



कल्याणकारी और मंगलकारी गव्य



अत्यंत प्रभावशाली आहार और औषधि

बल्कि प्रसन्न होकर श्रद्धा से पीना हे। आपकी प्रकृति पित्त की है तो आप मिश्री और सौंफ मिला कर ले सकते है। आप अपने वैद्य की भी सलाह ले सकते है।

धारोष्ण, अर्थात् देसी गोमाता का ताज़ा कच्चा दूध, सम्पूर्ण आहार है। इसके नियमित सेवन से विटामिन B12 की कमी पूरी हो जाति है। आपने देखा होगा कि हमारा रबारी समाज, भरवाड समाज और जो ग्वाले हैं, उनकी लंबाई, उनके शरीर का बल और आयु काल अद्भुत होता है। १०० वर्ष की आयु में भी वह ५ से ७ किलोमीटर आसानी से चल सकते हैं। आधुनिक विज्ञान और प्रगतिशील मेडिकल विशेषज्ञ भी आज यह मानते हैं कि ताज़ा कच्चा दूध स्वास्थ्य के लिए श्रेष्ठ आहार है। गोमाता के सान्निध्य में यह आपको सहजता से प्राप्त हो सकता है।

गोमाता का घी अमृत रूप वरदान है और इस पुस्तिका द्वारा हम आपको घी की विस्तृत जानकारी दे रहे हैं। घी की ग्रहण विधि को ध्यान में रखना भी महत्त्वपूर्ण है। जैसे घी खाने के ऊपर कभी भी जल ग्रहण नहीं करना चाहिये, अन्यथा घी पचाने में कठिन हो जाता है। अगर आप पीना ही चाहते हैं, तो गरम जल आप ले सकते है तथा प्रयत्न कीजिए कि घी को मिठाई या अन्य पदार्थ के साथ खाने के बाद आप जल नहीं पीयें। कई लोग हमें कहते है कि हमने देसी गोमाता के दूध को बिलोना करके घी बनाया, फिर भी हमारा कोलेस्टरोल बढ़ गया, ऐसा क्यों हुआ? तो इसके लिए यह छोटी-छोटी बातों का खयाल रखना आवश्यक है।

भोजन के समय अगर आप घी का दीपक करेंगे तो आपके आस पास का वातावरण शुद्ध हो जाएगा और सभी हानिकारक जीवाणु आपके घर से दूर रहेंगे। आप प्रतिदिन घी और गोबर के कंडे से यज्ञ कीजिए, इसके बहुत आध्यात्मिक लाभ हैं। इस से वातावरण में शुभता और पवित्रता का प्रसार होता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखें तो यज्ञ करने से प्रोपिलीन (Propylene) वायु छूटता है जो वातावरण को शुद्ध बनाता है। यज्ञ करने से आपका मन शांत होगा और आपके पूरे परिवार और पड़ोस में लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी।

दंत मंजन बनाने के लिए गोबर के कंडे की राख बारीकी से छानना, की कोई भी कंकर न रह जाए, क्योंकि ऐसा होने से दांतों की परत (enamel) पर घर्षण होता है। आप ऐसे दंत मंजन करेंगे तो यह भी घर में ही तैयार हो जाएगा और इसका खर्च कम हो जाएगा। स्नान हेतु आप गोबर के चूर्ण का उपयोग कर सकते है, सहजन के पत्ते या फिर मूंग का आटा ले सकते है। इन सब का उपयोग कर के आपका खर्च और कम हो जाएगा। आप देखें कि आपके गाँव में कौन कपास की खेती करता है, कौन हाथ से कपड़ा बुनता है, और आप ऐसे शुद्ध कपास का कपड़ा पहन सकते है।

इसी प्रकार आप गोबर गैस से रसोई कर सकते हैं, गोबर के कंडे से रसोई कर सकते हैं, वह भी अत्यंत लाभदायक है। यहाँ भी आप देखेंगे कि गोमाता आपके जीवन में उपयोगी होगी। एकत्रित रहने से इतने सारे लाभ होंगे, इतना सारा खर्च बच जाएगा और हमारा जीवन भी प्राकृतिक हो जाएगा। हम यहाँ तक देख सकते हैं कि मृत्यु के समय गोमाता के गोबर के कंडों से और घी से इस शरीर का अंतिम संस्कार करें, जिससे हम इस संसार से जाते समय भी वातावरण को शुद्ध करके जाए।

त्रिफला एक प्रभावी औषधि है, और सहजता से उपलब्ध

भी होती है। आप उचित मात्रा में त्रिफला पूरे वर्ष ले सकते है, इसमें किसी अंतराल की आवश्यकता नहीं है। त्रिफला अत्यंत लाभदायक होता है, और तीनों दोषों को शांत करने की क्षमता रखता है। स्वयं को श्रेष्ठ बनाने के लिए सदा प्रयत्नशील रहे। जैसा हमारे ग्रंथ कहते हैं कि हमारी यात्रा "नर से नारायण" की है, जिसका प्रथम चरण यह है कि हमें मनुष्यता से ऊपर उठना है, देवताओं के गुणों को अपने भीतर लाना है और यह तब ही संभव है, जब हम अपनी देसी गोमाता को पूज्य का स्थान दें, हम अपनी धरती माता का सही मायने में पोषण करें और नियमित एकांत में या परिवार के साथ ईश्वर प्राप्ति हेतु साधना करें।

मेरे प्यारे किसान भाइयों, हमें गोमाता को अपने जीवन से जोड़ना है, इसमें ही हमारा और हमारी आने वाली पीढ़ी का कल्याण है। उनकी परिक्रमा करनी है, उनमें ईश्वर के दर्शन करने हैं, उनके चरण स्पर्श करने हैं। क्योंकि गोमाता प्रसन्न हैं तो सब अच्छा हो जाएगा और हमें ऐसा जीवन मिलेगा जिसकी कल्पना हमारी पिछली कुछ पीढ़ियों ने भी नहीं की होगी।

बंसी गीर गोशाला

सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए कौन से विकल्पों का चयन करेंगे?

गो आधारित आयुर्वेदिक आहार एवं जीवनशैली

घर में दवा की दुकान रसोई

खेत में दवा की दुकान पौधे और वृक्ष

वैद्यशाला या होमीओपैथी क्लिनिक

एलोपैथी क्लिनिक

यदि फिर भी कोई समस्या उत्पन्न होती है

दीर्घ कालीन हमेशा योग्य गो आधारित और प्राकृतिक विकल्पों का चयन करके हम अपने परिवार और गोमाता की स्वस्थता सुनिश्चित कर सकते हैं।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से पंचगव्य और औषधियाँ

आयुर्वेद संभवतः विश्व का सबसे विशाल और विस्तृत विज्ञान है, जिसमें हजारों खाद्य पदार्थों और औषधियों का वर्णन किया गया है। इस ज्ञान संग्रह के कुछ आधारभूत शब्द हैं जिन्हें समझना अति लाभकारी है। इस शब्दावली को ध्यान में रख कर हम लगभग किसी भी खाद्य पदार्थ या औषधि का आयुर्वेदिक शास्त्रों में किया गया वर्णन पढ़ और समझ सकते हैं। नीचे हम कुछ ऐसे शब्दों का सरल वर्णन दे रहे हैं, आधुनिक दृष्टिकोण से उसके अनुरूप अंग्रेज़ी शब्दावली के साथ -

- शीत – शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला (cooling)। उष्ण – गरम प्रकृति (heating)।
- स्निग्ध – चिकना (unctuous)। रूक्ष – सूखा (drying)। अरूक्ष – कम सुखाने वाला (not very drying) । तीक्ष्ण – कोशिकाओं तक दूर और अंदर तक पहुँचता वाला (piercing)।
- गुरु – पचाने में भारी (heavy)। लघु – पचाने में हल्का (light)। स्वाद (रस) – मधुर (मीठा, sweet), कटु (तीखा, hot), लवण (नमकीन, salty), अम्ल (खट्टा, sour), तिक्त (कड़वा, bitter), कशाय (astringent, तूरा) ।
- मेध्य – बुद्धि बढ़ाने वाला। बल्य – बल वर्धक। वर्ण्य – रंग-रूप सुधारने वाला। रसायण – यौवन बढ़ाने वाला (rejuvenative)। मांगल्य – शुभ (auspicious)। दीपनीय / अग्निवर्धक – पाचन शक्ति बढ़ाने वाला (improves digestive fire) । कृमिघ्न / विषघ्न – कृमि/विष का नाश करने वाला (detoxifies / removes worms) । वातघ्न / कफ़घ्न – वात / कफ शांत करने वाला (balances vata / kapha)।

विशेष ध्यान - इस पुस्तक में हमने अपने ज्ञान और अनुभव के आधार पर जानकारी साझा की है। यह ज्ञान अनेक संतों, आयुर्वेदाचार्यों और चिकित्सकों की देन है। "स्वस्थ नागरिक, स्वस्थ परिवार और स्वस्थ भारत" के हमारे दर्शन और लक्ष्य को ध्यान में रख कर हम इस ज्ञान का प्रचार कर रहे हैं। यह कार्य हमारे गुरु, गोविंद, गोमाता और श्री राजीव दीक्षित जैसे महान देश भक्तों से प्रेरित है और उनको भक्ति भाव से समर्पित है। लेकिन इस पुस्तक के हर पाठक, उनके परिवार और उनकी व्यक्तिगत शारीरिक प्रकृति को हम जान नहीं सकते। हम यह स्पष्ट रूप से कहना चाहते हैं कि हमने यह जानकारी किसी के उपचार हेतु नहीं दी है। हमारी विनती है कि इस ज्ञान का उचित सावधानी के साथ और विवेक पूर्वक उपयोग करें। इस ज्ञान का उचित प्रयोग करने से पहले सभी व्यक्ति, खास करके बच्चे, गर्भवती महिलाएं और स्तन पान कराने वाली माताएँ, गंभीर या स्थायी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित व्यक्ति कृपया एक योग्य वैद्य या चिकित्सक से परामर्श लें।



दूध – ओजस, आयु और सात्विक चेतना को बढ़ानेवाला पोषक तत्त्व

शास्त्रों के अनुसार दूध के प्रभाव	
रस	मधुर
पाचन	गुरु (पचाने में भारी)
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
दोष	वात-पित्त नाशक, कफ वर्धक (शरीर में कफ अधिक हो तब नहीं लेना चाहिये)
अन्य प्रभाव	स्निग्ध, अत्यंत रुचिकर, मेध्य (बुद्धि वर्धक), बल्य (बलवर्धक), ओज वर्धक, धातु वर्धक, रसायण, प्रसन्न (शांत और प्रफुल्लित करने वाला), रक्त और वीर्य बढ़ाने वाला।

» महाभारत में राजा युधिष्ठिर ने गोमाता का दूध अमृत बताया है। आचार्य चरक के अनुसार गोमाता के दूध और घी का निरंतर सेवन सर्वश्रेष्ठ रसायण है। गोमाता का दूध एक संपूर्ण आहार है। गोमाता का दूध पथ्य, अत्यंत रुचिकर, स्वादिष्ट, स्निग्ध, वात-पित्त का नाश करने वाला, तेज बढ़ाने वाला, बुद्धि, बल, रक्त, वीर्य को बढ़ाने वाला होता है। रोग के कारण आयी हुई तमाम दुर्बलता का नाश करता है।

» गोमाता के दूध में शरीर में विविध कारणों से पैदा होने वाले विष को नाश करने की क्षमता है। गोमाता का दूध पीने से वृद्धावस्था जल्दी से नहीं आती है। दूध के गुण ओज जैसे ही हैं, इसलिए दूध ओज के गुण बढ़ाता है। काम करने के बाद शारीरिक और मानसिक थकान दूर करने के लिए गोमाता का ताज़ा दूध उत्तम है|

दूध: एक संपूर्ण आहार

आयुर्वेद देसी गोमाता के दूध को संपूर्ण आहार कहता है, किसी और को नहीं। अगर आप धारोष्ण दूध पीते हैं तो यह दुनिया का सर्वश्रेष्ठ आहार है। यह दूध तभी उपयोगी होता है जब स्वस्थ गाय का ताजा दूध हो। यह हमारे ध्यान में आया है कि दुनिया की जितनी भी प्रजातियां दूध से दूर हैं, उनका शारीरिक विकास भी कम है। जिन के पास गाय है मैं उनसे अनुरोध करूंगा कि वे अपने बच्चों को कच्चा दूध दें। अगर इसे पचाने की समस्या हो तो दूध में सौंठ डालकर ले सकते हैं।

भारत की आदिवासी जातियों में सर्वोत्तम प्रयासों के पश्चात कुपोषण आदि जैसी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। उन्हें पाश्चुरीकृत दूध, खनिज, विटामिन आदि अलग से देने के बाद भी कोई लाभ नहीं होता। शहर में संतुलित भोजन (balanced diet) प्रचलित है। फल, मेवा, सब्जियां आदि खाने के बाद भी वे शारीरिक समस्याओं से जूझ रहे हैं। जब मैं गुजरात के रबारी समुदाय में किसी शादी में जाता हूं, तो अधिकतर लोग ६ फीट से अधिक लंबे होते हैं। जिनकी ऊंचाई कम है, उनकी क्षमता भी उतनी ही अधिक होती है। इस समुदाय के लोग सूखे मेवे नहीं खाते। वे केवल बाजरे की रोटी और दूध का

सेवन करते हैं। सौ साल की उम्र में भी ये अपना काम करते हैं। इनके बच्चों को छोड़कर क्षेत्र की स्कूल के अन्य बच्चों को चश्मे पहनने की आवश्यकता है। इस समाज के बच्चे कच्चा दूध पीते हैं।

इस विषय में यहाँ मैं और तीन व्यक्ति के उदाहरण दूंगा। हमारी गोशाला से जुड़े माननीय श्री भगसिंहभाई पुरोहित ने ७ वर्षों से भोजन नहीं किया है। अधिकतर वह कच्चा दूध ही लेते हैं। संतों के आग्रह पर वे दही, छाछ, फल और फराल लेते हैं। इसी तरह हमारे आत्मीय मित्र संजयभाई पटेल १६ वर्षों से अपने आहार में केवल दूध ही लेते हैं। एक लोटा दूध सुबह को और एक लॉट शाम को। सभी रक्त परीक्षण (blood tests) उनके वज़न और स्वास्थ्य की तरह सामान्य हैं। हमारे परिचित बंसिकाका भी २० वर्षों से दूध पर हैं।

गोमाता के दूध की सेवन विधि

» दूध सम्पूर्ण और सर्वोत्तम आहार है। तंदुरुस्त गोमाता का ताज़ा दूध (दोहन के एक प्रहर, अर्थात् ३ घंटे के अंदर पीना चाहिये) अमृत समान होता है, और इसका २४ घंटे में कभी भी सेवन कर सकते है। धारोष्ण दूध में सूक्ष्म पोषक तत्व (micro-nutrition) भरपूर मात्रा में होते हैं। जब हम दूध को गरम करते हैं तो उसके करीब ५०% गुण चले जाते हैं, और जब हम पाश्च्यूराइज़ करते हैं तब ८०% तक पोषक तत्व चले जाते हैं। आमतौर पर गर्म किया हुआ दूध आठ घंटे तक और बिना गर्म किया हुआ दूध चार घंटे तक पीने लायक रहता है। दूध सुपाच्य रखने के लिए एक उबाल आ जाने तक ही गर्म करना चाहिये।

» दूध अगर हजम न होता हो तो सोंठ, पीपली, इलायची, हल्दी या त्रिकटु डालकर पीना चाहिये। अगर आपको ऐसा लग रहा है कि कफ बहुत ज्यादा है तो दूध का सेवन नहीं करना चाहिये। आप अपनी प्रकृति के अनुसार दूध में औषधि मिला सकते हैं। अगर आपकी कफ प्रकृति है तो आप उसमें विदारी चूर्ण, अश्वगंधा चूर्ण, सोंठ या त्रिकटु डालकर पी सकते हैं। छाछ और दही का रात में सेवन नहीं करना चाहिये। दूध को गर्म करके उसमें १ से २ चम्मच घी डाल कर और अच्छे से फेंट कर उसका सेवन करें। अगर आप चाहें तो उसमें मिश्री भी मिला सकते हैं।

दूध कब नुकसान करता है

» जिस दूध का रंग और स्वाद बदल गया हो, दूध से दुर्गंध आ रही हो, दोहन के बाद लंबे समय तक गर्म न किया गया हो या मिलावट हो वैसा दूध नुकसान दायक है| दूध के गलत प्रयोग से भी नुकसान होता है।

» प्रकृति के अनुसार दूध का सेवन न करने से – कफ़ दोष, कास (खांसी), नए ज्वर से पीड़ित व्यक्ति, मंदाग्नि और कम भूख, अतिसार, आम दोष, कृमि दोष आदि उत्पन्न होते हैं। दूध कृमि वर्धक है इसलिए जिन बालकों को कृमि की समस्या है उन्हें चिकित्सा के दौरान दूध नहीं पीना चाहिये।

दूध को विविध समय लेने का गुण

1) सूर्योदय के ३ घंटे में दूध पीने से बल और वीर्य बढ़ता है, भूख लगती है।
2) दोपहर को दूध पीने से बल बढ़ता है, कफ, पित्त और क्षय रोग का नाश होता है।
3) रात को दूध पीने से रोगों का शमन होता है|
4) सोते समय पीने से दिन में लगी मानसिक और शारीरिक

थकान उतर जाती है।

रात को दूध पीना किसके लिए विशेष रूप से लाभकारी है - वृद्ध, १६ साल से कम उम्र वाले बालक, परिश्रम करने वाले। ऐसे सभी लोगों को रात को भोजन के बाद (चावल खाया है तो) दूध पीना चाहिये, जिससे शरीर को पोषण मिलता है। बाकी लोगों को अगर भूख लगे तो रात को भोजन के दो घंटे बाद ही दूध पीना चाहिये। दूध सम्पूर्ण आहार है, इसलिए इसको भोजन के तुरंत बाद पीने से पाचन में तकलीफ हो सकती है।

दूध किसके साथ लेना चाहिये

घी, मक्खन, शहद (केवल ठंडे दूध में), पक्के आम, काली सुखी द्राक्ष (किशमिश), पीपली, काली मिर्च, शक्कर, सोंठ, हल्दी, मीठी चीज़ें, खजूर, अखरोट, नारियल, मुलेठी, चिरोंजी, परवल। दूध पर गुड़ केवल तब ले सकते हैं जब पेशाब में दर्द या ज्वलन हो।

दूध किसके साथ नहीं लेना चाहिये

दूध के साथ मूंग, सब्जी, आंवला के अलावा सभी खट्टी चीज़ें, शरबत, तिल, केला और बेर जैसी चीज़ें खाने से कान की बीमारी, आंख की बीमारी, गले की बीमारी या मृत्यु भी हो सकती है। यह सभी चीज़ें दूध के साथ विरुद्ध आहार है। ऐसी अन्य वस्तु जो दूध के साथ विरुद्ध आहार हैं, वे है - मूली या हरी सब्जी, तेल, सरसों, कैथ, जामुन, कटहल।

गो गोमाता का दूध किसके लिए उपयोगी है

» कमजोर शरीर और दिमाग वाले लोगों के लिए गोमाता का दूध अत्यंत लाभदायक है। प्रसव के बाद, कब्ज़, चक्कर, थकान सभी समस्या में दूध पीना चाहिये।

» जब पित्त रक्त में चला जाता है अर्थात् छोटी उम्र में बाल झड़ना, सफ़ेद होना, पाईल्स, बवासीर, मासिक धर्म की समस्या के लिए, कैल्शियम कम हो, या हड्डी या जोड़ों की तकलीफ, अर्थात्त वात-पित्त की सभी समस्या में। जिनको गांठ हुई हो उन्हें भी गोमाता का दूध पीना चाहिये|

» जिन्हें प्यास ज्यादा लगती हो और भूख बढ़ानी हो। जिन्हें गरमी के मौसम में खून बंद न होता हो। जिन्हें शरीर में ज्वलन हो।

» टीबी, गर्भाशय की कोई समस्या, शुक्र-दोष, किडनी की समस्या, पेशाब रुक-रुक के आता हो, तो पंचकर्म की सफाई क्रिया में भी दूध उपयोगी है।

गो गोमाता के दूध के उपयोग से कुछ घरेलू उपचार

» सिर दर्द (आधाशीशी) में गोमाता के दूध का मावा या दूध की खीर में शक्कर और बादाम डालकर खाने से राहत मिलती है।

» शीतला में बच्चों को बुखार आने पर गोमाता का तुरंत दोह्या हुआ दूध, घी और खड़ी शक्कर डालकर लेने से लाभ होता है।

» अर्जुन की छाल को गोमाता के दूध में डालकर सेवन करने से टूटी हुई हड्डी जुड़ जाती है और हृदय रोग में भी लाभ होता है।

» पुष्टि, बल और वीर्यवृद्धि के लिए गर्म दूध में गोमाता का घी और शक्कर का मिश्रण सेवन करना चाहिये। इसके जैसा पथ्य, तेज वर्धक और पुष्टि कारक उपाय दूसरा नहीं है।

» जब आंखें जलती हो तब गोमाता के दूध में रुई भिगो कर

उस पर थोड़ा स फिटकरी का पाउडर डालकर बांधना चाहिये।

» रक्तपित्त में गोमाता के दूध में पांच गुना पानी डालकर अच्छी तरह उबालना चाहिये। सब पानी जल जाये तब सेवन करना चाहिये।

» सिर दर्द होने पर गोमाता के दूध में सोंठ पीसकर सिर पर लेप करना चाहिये। ऐसा करने से भयंकर सिर दर्द में भी लाभ होता है।

» स्नायु कमजोर हो गए हों, हृदय में ब्लोकेज हो या ठंड अधिक लगती हो तब अर्जुन छाल का चूर्ण गर्म दूध में मिलाकर सेवन करना चाहिये।

» दूध और घी लेने से शरीर में चिकनापन बढ़ता है अर्थात् सूखापन कम होता है। कब्ज़ में राहत मिलती है, त्वचा में नमी बनी रहती है और चेहरे पर निखार आता है|

» गाय के दूध से मालिश करने से त्वचा स्वस्थ और कांतिवान होती है।

» अल्प शुक्राणु अवस्था में नियमित गोमाता का दूध अत्यंत लाभकारी है।

» गर्भवती महिलाओं के लिए गोमाता का दूध विशेष रूप से लाभकारी है। दूध का सेवन करने से बच्चे का उचित विकास होता है और प्रसूति कालीन वेदना कम होती है।

लहसुन क्षीर पाक - बनाने की विधि और इसके लाभ

किसके लिए लाभकारी – जिन्हें हृदय की बीमारी हो, पेट में वायु बहुत बढ़ गया हो, साईटिका (रांजण) या पीठ में दर्द हो, कब्ज़ की समस्या हो या विषम ज्वर हो, उन्हें लहसुन क्षीर पाक का सेवन करना चाहिये।

बनाने की विधि - लहसुन क्षीर पाक बनाने की विधि चरक संहिता में वर्णित है। २ कली लहसुन (भुना हुआ), १०० ग्राम दूध और १०० ग्राम पानी का मिश्रण बनाएँ, इस मिश्रण को पानी सूख जाए तब तक उबालें।

कैसे लेना है - एक बड़ी चम्मच लहसुन क्षीर पाक दिन में दो बार ले सकते हैं, इस से वात की तकलीफ़ों में बहुत राहत मिलती है और लहसुन की उष्णता भी कम हो जाती है।

गिलोय दूध - बनाने की विधि और इसके लाभ

किसके लिए लाभकारी - जिन्हें दिमाग की तकलीफ, खुजली, दर्द, हड्डियों की तकलीफ या डायाबिटीज़ हो।

बनाने की विधि - गिलोय की छोटी लकड़ी, 100 ग्रा. दूध को 100 ग्रा. पानी मिलाकर तब तक उबालना चाहिए जब तक पानी पूरी तरह सूख न जाए, तत्पश्चात इस गिलोय युक्त दूध का सेवन करना चाहिये।



वैज्ञानिक दृष्टिकोण – गोमाता का (कच्चा) दूध अमृत रूप दिव्य आहार

"हे भारत, आपके समक्ष एक भयानक खतरा है। पश्चिम की नकल करने का आवेग आप पर इतनी मजबूत पकड़ बना रहा है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा यह अब तर्क, विवेक, विचार-शक्ति या शास्त्रों के संदर्भ में तय नहीं होता। जिस आचार-विचार की पश्चिमी लोग प्रशंसा करते हैं वह अच्छा हैं; वे जो कुछ भी नापसंद करते हैं या निंदनीय मानते हैं वह बुरा है। इससे बड़ी मूर्खता का प्रमाण और क्या हो सकता है?"

- स्वामी विवेकानन्द

यह तो सभी जानते हैं कि देसी गोमाता के दूध, दही, छाछ, मक्खन, घी, गोमूत्र इत्यादि अत्यंत पौष्टिक होते हैं। इनका आयुर्वेद में विस्तार से वर्णन किया गया है। आयुर्वेदिक शास्त्रों के अनुसार देसी गोमाता का दूध सीधे हमारे शरीर के ओजस को पोषित करता है। अष्टांग हृदयम् के अनुसार गोमाता का दूध और घी हमारा बल, बुद्धि, आयु, पाचन, दृष्टि, सौन्दर्य, तेज, रोग प्रतिरोधक क्षमता, सत्व और शुभता बढ़ाता है। गोमाता मनुष्यों के लिए सर्वश्रेष्ठ पोषण का पूजनीय स्रोत है।

लेकिन आधुनिक युग में बारंबार हमारे प्राचीन ज्ञान का पश्चिमी "वैज्ञानिक" सिद्धांतों के मापदंड से अवमूल्यन होता आया है। पिछले कई दशकों से गोमाता की अवगणना की गई है, उनको प्रताड़ित किया गया है। परंतु मित्रों, समय का चक्र भी बड़ा निराला है। पिछले कुछ वर्षों से प्रकाशित होते वैज्ञानिक अनुसंधान को अगर हम पढ़ें तो ज्ञात होता है कि आधुनिक विज्ञान भी अब हमारे प्राचीन शास्त्रों के साथ अपने सुर मिलाने लगा है। आज विश्व के कई प्रतिष्ठित डॉक्टर भी वही कह रहे हैं जो हमारे आयुर्वेद में सदियों पहले कहा गया है। तो आइए गोमाता के दूध के सेवन और उसके पोषक तत्वों को लेकर कुछ महत्त्वपूर्ण पहलुओं पर हम ध्यान दें और उन्हें आधुनिक विज्ञान के दृष्टिकोण से भी समझने का प्रयास करें।

देशी गोमाता का दूध ही क्यों?

हमने इस पुस्तक के अन्य अध्याय में स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल का महत्त्व समझा। फिर भी शहर में रहने वाले लोग पूछ सकते हैं कि देसी गाय का दूध ही क्यों लें? विदेशी गाय का दूध क्यों इतना लाभकारी नहीं है? तो इसका उत्तर हम आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टिकोण से समझ सकते हैं।

आधुनिक पश्चिमी विज्ञान यह मानता है कि विश्व की सभी गायों का विकास भारत के प्राचीन "औरक" (aurach) नामक जंगली प्राणी से २० लाख से २ लाख साल पहले हुआ था। यह औरक पहले भारत से विश्व के मध्य पूर्व (Middle East) हिस्से में जा बसे। जब यह औरक यूरोप गए तो इनका परिवर्तन टौरीन (taurine) जाति में हुआ जिनकी प्रजाति जर्सी, होलस्टीन आदि को हम जानते हैं। भारत में रह कर औरक का परिवर्तन जेबू (zebu) जाति में हुआ जिनकी प्रजाति है हमारी स्वदेशी और प्रादेशिक नस्ल। यह तो हुई

पश्चिमी पेलिएंटोलोजी और जेनेटिक्स विज्ञान के दृष्टिकोण से बात। चलो अच्छा है कि आधुनिक पश्चिमी विज्ञान इतना तो मानता है कि गाय की उत्पत्ति भारत में ही हुई थी। कई आधुनिक वैज्ञानिक तो यह भी मानते हैं कि कहने को तो दोनों गाय ही हैं, लेकिन इनकी जेनेटिक्स के दृष्टिकोण से जाति बिलकुल भिन्न है, जिसका प्रत्यक्षीकरण है उनके शरीर में उपस्थित खूंध और गलकंबल। अब आप ही सोचिए, जिस नस्ल का विकास और परिवर्तन हजारों सालों पहले भारत की दिव्य भूमि में हुआ हो, यहाँ की नदियों, पर्वतों और जंगलों के बीच रह कर, उसकी तुलना किसी यूरोपीय गाय से हो सकती है क्या? चलिये आगे और जानते हैं कि आधुनिक विज्ञान हमारे वेदों से कैसे सुर मिला रहा है।

A1/A2 दूध के पीछे क्या कहानी है?

आधुनिक विज्ञान यह कहता है कि देसी गाय के दूध में A2 प्रोटीन होता है और अधिकतर विदेशी गाय के दूध में A1 प्रोटीन होता है। A1 प्रोटीन पचाने में कठिन होता है और इससे कई बीमारियाँ होती है जैसे - हृदय और दिमाग की बीमारी, मोटापा, डायाबिटीज़ इत्यादि। इसकी तुलना में A2 प्रोटीन पचाने में हल्का होता है और इससे बीमारियाँ नहीं होती।

हम इसे और विस्तार से समझें तो पता चलता है कि A1 प्रोटीन को पचाते समय हमारे शरीर में बीटा-केसोमोर्फीन-7 (beta-casomorphine-7) यानी कि बीसीएम-7 (BCM-7) नामक पदार्थ उत्पन्न होता है, जो A2 प्रोटीन में नहीं होता। परिणाम स्वरूप वैज्ञानिक मानते हैं कि A1 प्रोटीन संभवतः ओटिस्म और शिज़ोफ्रेनीया जैसी दिमागी बीमारियों को जन्म देता है और बच्चों में A1 प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थों की लत को जागृत करता है। बच्चों और बूढ़ों में यह कब्ज़ को भी उत्पन्न करता है। इसके उपरांत A1 प्रोटीन में हिस्टिडीन (histidine) नामक तत्व होता है जो पाचन प्रक्रिया में हिस्टामिन (histamine) उत्पन्न करता है। हिस्टामिन की वजह से एलर्जी होने की संभावना बढ़ती है, जैसे एलर्जिक राइनाइटिस यानी की एलर्जिक सर्दी-जुकाम, चमड़ी के रोग और अस्थमा। A1 दूध में उपस्थित चर्बी और कार्बोहाइड्रेट "लेक्टोज़ इनटोलरंस" (दूध को पचाने में तकलीफ), डायाबिटीज़ और मोटापा जैसी बीमारियों को बढ़ाता है। A1 दूध पेट में रोगजनक बैक्टीरिया को पोषित करता है और इसकी तुलना में A2 दूध पेट में लाभकारक बैक्टीरिया को पोषित करता है।

हम मानते हैं कि आधुनिक विज्ञान जो कहता है इसे जानना हमारी जागरूकता और सामान्य ज्ञान के लिए अच्छा है। इसके बारे में अगर कहीं चर्चा हो तो हमें इन सब चीज़ों की जानकारी होनी चाहिये। लेकिन इसके साथ आप हमेशा याद रखें कि A1/A2, बीटा-केसोमोर्फीन-7, इत्यादि जैसी शब्दावली से जुड़ा अनुसंधान तो १९९० के दशक में ही प्रकाशित हुआ है। देसी नस्ल की गोमाता का दूध और उसके महत्त्व के बारे में हमारे शास्त्रों में सदियों से लिखा गया है। गोमाता के उचित पालन और संवर्धन के बारे में भी हमारे प्राचीन वेदों में विस्तृत वर्णन है। संभवतः A1/A2 से जुड़े अनुसंधान और उसके प्रचार के पीछे विदेशी कंपनियों का व्यापारिक लाभ भी जुड़ा हो सकता है। A1/A2 आनुवंशिक जाँच (Genetic Testing) टेक्नोलॉजी का लाइसेन्स और

"A2 Milk" का व्यापार-चिह्न (ट्रेडमार्क) एक ओस्ट्रेलियन कंपनी के हाथ में है, जिसकी स्थापना A1/A2 के ऊपर अनुसंधान करने वाले डॉ कोरी मेकलाचलन (Dr. Corrie McLachlan) नामक वैज्ञानिक ने साल २००० में की थी। इस अनुसंधान के आधार पर स्थापित की गई इस कंपनी की क़ीमत ऑस्ट्रेलियन शेयर बाज़ारों में दिसम्बर २०२० में १००० करोड़ डॉलर की थी, और यह कंपनी अमेरिका, चीन, न्युज़ीलैन्ड जैसे देशों में तेज़ी से फैल रही है।

देसी और विदेशी गाय के दूध की विभिन्नता को सरल रूप से समझें

A1-A2 के चक्कर में न पड़कर अगर हम इसे सामान्य बुद्धि का उपयोग करके समझें तो विदेशी गाय आनुवंशिक (genetic) रूप से विदेशी वातावरण के अनुरूप है। जब हम उन्हें भारत लाते हैं तो यहाँ के वातावरण में उन्हें स्वस्थ रहने में तकलीफ होती है। इसके उपरांत विदेशी गाय की अधिकतर नस्लों को आनुवंशिक रूप से परिवर्तित किया गया है (genetically modified), जिसके कारण उनके स्वास्थ्य और गव्यों में कमजोरी आती है। कुछ विदेशी नस्लों में तो अन्य प्राणियों के वंशाणु (जीन्स) भी मिलाये गए हैं जिसके कारण दुर्भाग्य वश वह शुद्ध रूप से गाय भी नहीं रहे। अब हम सब जानते हैं कि जब माँ स्वस्थ नहीं तो उनके दूध के माध्यम से बच्चों में भी स्वास्थ्य सम्बन्धी तकलीफ़ों की संभावना बढ़ जाती है।

इसकी तुलना में देसी गोमाता यहाँ के स्वदेशी और प्रादेशिक वातावरण में सदियों से उपस्थित हैं। आयुर्वेद में भी इन्हीं के गव्यों की प्रशंसा की गयी है। इस बात को अगर हम आध्यात्मिक दृष्टिकोण से समझें तो स्वदेशी और प्रादेशिक नस्लों ने हमारे विस्तार को सदियों से आशीर्वादित किया है, तथा हमें और हमारी धरती को पोषित किया है। इनकी उचित सेवा करके प्राप्त किए गव्यों को ग्रहण करके हम अवश्य अपने स्वास्थ्य और जीवन को सुधार सकते हैं। गोमाता का स्थानांतरण करना, विदेशी गाय को यहाँ लाना, देशी गाय को विदेश ले जाना, एक प्रदेश की गाय को दूसरे प्रदेश ले जाना इत्यादि कुछ हद तक ठीक हो सकता है, लेकिन बड़े पैमाने पर ऐसा करना धार्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से संभवतः ठीक नहीं है।

कच्चा दूध क्यों? स्वास्थ्य का अनमोल ख़ज़ाना

पिछले कुछ दशकों से कच्चे दूध को अधिकतर वैज्ञानिकों ने खतरनाक कहा है। लेकिन वैज्ञानिक जगत में यह विचार धारा अब धीरे-धीरे बदल रही है। अब तक हमसे यह कहा गया है कि कच्चे दूध से कीटाणु नष्ट करने के लिए इसे पाश्च्यूराइज़ करना आवश्यक है, नहीं तो बीमारियाँ फैल सकती हैं। कुछ हद तक यह सच भी है, अगर आपको दूध तुरंत नहीं पीना है और उसका संग्रह करना है या उसे लंबी दूरी तक ले जाना है जो वैसे भी साधारण परिस्थितियों में आयुर्वेद अनुसार स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं। लेकिन अगर हम ताज़े कच्चे दूध की बात करें तो यह सच नहीं है। आप ही सोचिए, क्या माँ का दूध खतरनाक हो सकता है? हमारे घर में अगर कोई शिशु है तो क्या हम उसे अपनी माँ का दूध पाश्च्यूराइज़ करके देते हैं? नहीं ना!

विशेष ध्यान : कच्चा दूध कैसा होना चाहिये - स्वस्थ देसी गोमाता से प्राप्त होना चाहिये और स्वच्छ वातावरण में

प्राप्त होना चाहिये। कच्चा दूध ऐसी देसी गोमाता से प्राप्त होना चाहिये जिनका प्राकृतिक और वैदिक विधि से पालन हुआ हो, बिना किसी हॉरमोन या नियमित एंटीबायोटिकस दिये। गोमाता को खुले में चरने की स्वतंत्रता होनी चाहिये। ऐसी गोमाता से प्राप्त हुआ दूध स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है और ऐसे दूध का ताज़े और कच्चे रूप में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ। जब हम गोमाता को एंटीबायोटिकस या हॉरमोन देते हैं तो लंबे समय में उनके स्वास्थ्य के ऊपर विपरीत असर पड़ता है। उनके दूध में से आवश्यक पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं, विशेष-कर मित्र जीवाणु, एंटीबॉडीज और एंजाइम्स। गोमाता जब स्वतंत्रता से चरती हैं तब उनके दूध में पोषक तत्व भी बढ़ जाते हैं। अतः जब हम कच्चे दूध की बात करते हैं तो कच्चे दूध के इस विवरण को भी हमेशा याद रखें।

दूसरी बात यह है कि कच्चे दूध का प्रयोग आरंभ में सीमित मात्रा में करना चाहिए। इस से हो सकता है पेट साफ हो और कुछ समय के लिए अतिसार के लक्षणों का भी अनुभव हो। लेकिन सामान्यतः यह चिंता का विषय नहीं है। ऐसा होने पर योग्य वैद्य के परामर्श अनुसार उपचार करवाना चाहिए।

हमें पाश्च्यूराइज़ड़ दूध का ज्ञान देनेवाले पश्चिमी देशों में कच्चे दूध की लोकप्रियता आज बढ़ रही है। अमरीका में एक करोड़ से अधिक नागरिक पाश्च्यूराइज़ड़ दूध का त्याग कर कच्चा दूध पी रहे हैं। १९३५-१९४० के वर्षों में अमरीका के रेंडलीघ फार्म्स (Randleigh Farms) में डॉ विलियम रेंड़ कीनान (Dr William Rand Keenan) के नेतृत्व में एक बड़ा रोचक प्रयोग हुआ था। इस प्रयोग में चूहों के एक समूह को केवल कच्चा दूध पिलाया गया और दूसरे समूह को केवल पाश्च्यूराइज़ड़ दूध पिलाया गया। पहले समूह में चूहे पूरी तरह से स्वस्थ और तंदुरुस्त रूप से विकसित हुए, उनकी चमड़ी और चमड़ी के ऊपर के बाल एकदम स्वस्थ थे। लेकिन दूसरे समूह के चूहे कमजोर रूप से विकसित हुए और उनको एलोपेशीया नामक बीमारी भी हुई जिसमें विटामिन B6 के अभाव के कारण उनकी चमड़ी के ऊपर कम बाल थे।

मित्रों, पाश्च्यूराइज्ड दूध विदेशी कंपनियों का एक बहुत बड़ा षड्यंत्र रहा है जिसका निशाना केवल भारत के किसान ही नहीं बल्कि पश्चिमी किसान भी रहे हैं। इसका इतिहास समझने के लिए अमरीकी मेयो फ़ाउंडेशन के डॉ. जे ई क्रेव (Dr J E Crewe) का "सर्टिफायड मिल्क मेगेजीन" में प्रकाशित हुआ जनवरी १९२९ का लेख पढ़ना अति उपयोगी है। डॉ क्रेव कहते हैं कि उन्होंने केवल कच्चे दूध के आहार के उपयोग से १५ से अधिक सालों में हजारों मरीजों को ठीक किया। सोरियासिस (त्वचा की गंभीर बीमारी), टीबी, किडनी की बीमारी, हृदय की बीमारी, बीपी जैसी कई बीमारियों को उन्होंने सहजता से कच्चे दूध के आहार के उपयोग से ठीक किया। इस लेख में डॉ क्रेव यह भी कहते हैं कि पाश्च्यूराइज्ड दूध को बाध्य कर और प्रचलित बनाने का लाभ केवल बड़े उद्योगों और डेरियों को ही होगा। डॉ क्रेव के गुरु डॉ चार्ल्स पोर्टर ने २७ सालों में १८००० से अधिक मरीजों को कच्चे दूध के उपयोग से ठीक किया और इस विषय में उन्होंने एक पुस्तक भी लिखी है।

आज इंटरनेट के प्रसार से ऐसे कई सत्य बाहर आ रहे हैं। बड़ी विदेशी कंपनियों का वैज्ञानिक अनुसंधान में हस्तक्षेप,

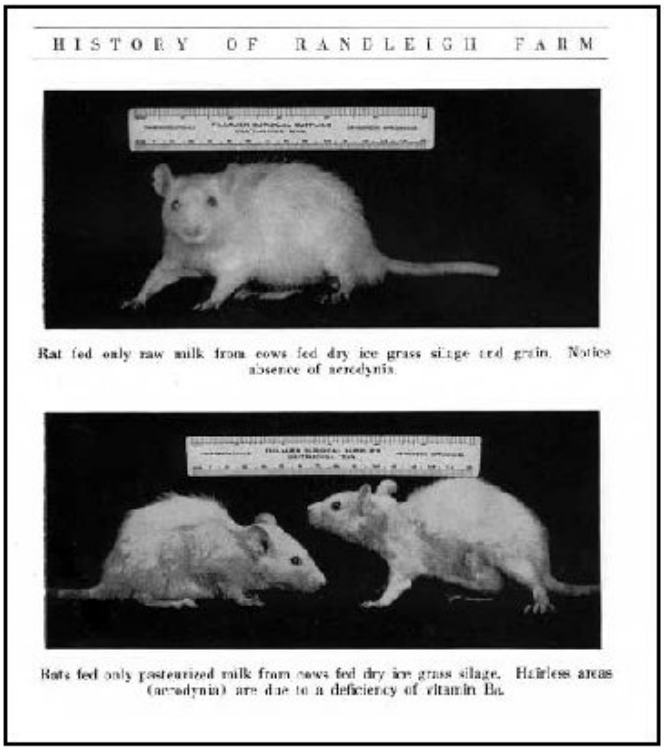
दबाव और प्रभाव अब गुप्त नहीं रहा। इस चर्चा को यहीं समाप्त करते हुए हम इतना ही कहेंगे कि आधुनिक पश्चिमी डॉक्टर और वैज्ञानिकों के अनुसार ताज़ा कच्चा दूध सुरक्षित ही नहीं बल्कि पाश्च्यूराइज़ किए गए दूध की तुलना में अति पौष्टिक एवं औषधीय भी है। स्मरण केवल इतना रहे कि गाय माता का पालन प्राकृतिक रूप से करना आवश्यक है जैसा हमने आपको पहले बताया।

आधुनिक वैज्ञानिक और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार, दूध को पाश्च्यूराइज़ करने से नुकसान

१) मित्र जीवी बैक्टीरीआ - लेकटोबेसिलस (lactobacillus) और पीडिओकोकस (pediococcus) जैसे सहजीवी और मित्र कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। इसकी वजह से पाश्च्यूराइज्ड दूध रोग प्रतिरोधक शक्ति कम करता है और पचाने में कठिन हो जाता है।

59

Randleigh Farm Rat Studies – 1935-1940



Raw vs. Pasteurized Milk at Randleigh Farm, 1935-1940

Above: Rat fed only raw milk. Good development, healthy fur.

Below: Rats fed only pasteurized milk. Poor development. Hairless areas (acrodynia) due to deficiency of vitamin B-6.

२) पोषक तत्व - कैल्सियम, फोस्फोरस, तांबा (copper) और लोह (iron) जैसे खनिज पदार्थ बड़ी मात्रा में कम हो जाते हैं। वैसे ही विटामिन A, B-कॉम्प्लेक्स, C और E भी बड़ी मात्रा में नष्ट होते हैं। विटामिन C तो पूरी तरह से नष्ट हो जाता है।

३) लाभकारक एन्जाइम्स - महत्त्वपूर्ण एन्जाइम जैसे लेकटेज (lactase), अलकलिन फोस्फेटेज (alkaline phosphatase) और लेकटोपेरोकसीडेज़ (lactoperoxidase) जो पाचन और लीवर के कार्य के लिए अति लाभकारक होते हैं वह भी निष्क्रिय हो जाते है।

४) प्रोटीन की संरचना (structure of peptides) - दूध को पाश्च्यूराइज़ करने से और ठंडी अवस्था में लंबे समय रखने से (cold storage) उसके प्रोटीन की संरचना (structureof peptides) बदलने लगती है, जिसके परिणाम-स्वरूप यह प्रोटीन पचने में कठिन हो जाते हैं और इनसे शरीर को बहुत कम लाभ होता है।



कच्चा दूध – पोषक तत्वों का एक अद्भुत संयोजन

आइए अब हम ध्यान देते हैं कच्चे दूध से मिलने वाले फ़ायदों पर। गोमाता का कच्चा दूध केवल इसलिए विशिष्ट नहीं कि वह सारे पोषक तत्वों से सम्पूर्ण है। गोमाता के कच्चे दूध में सारे आवश्यक पोषक तत्वों का एक अद्भुत संयोजन है जो एन्जाइम, एंटीबॉडीज और मित्र कीटाणुओं के साथ शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऐसा सात्विक और पोषक तत्वों का अनोखा संयोजन और किसी भी खाद्य पदार्थ में उपलब्ध नहीं।

१) **वैज्ञानिकों के अनुसार गोमाता का कच्चा दूध शरीर को पोषित करने की क्षमता में माँ के दूध के बराबर होता है।** जैसे शिशु अवस्था में माँ का दूध सर्वश्रेष्ठ होता है, वैसे ही वयस्कता में कच्चा दूध उत्तम है। कच्चा दूध सम्पूर्ण आहार है और शरीर को निरोगी और स्वस्थ रखने में बेहद उपयोगी।

२) **कच्चे दूध में बड़ी मात्रा में विटामिन और खनिज पदार्थ उपस्थित होते हैं** जो पाश्च्यूराइज़ करने से नष्ट हो जाते हैं। जैसे – विटामिन A, बी-कॉम्प्लेक्स, C, D, E, K, फोस्फोरस, मेंगेनीज, जस्ता (zinc) और लोह (iron)। पाश्च्यूराइज़ करने से यह तत्व ३०% से १००% नष्ट हो जाते हैं। आज कल लोगों में विटामिन बी-१२ और विटामिन-डी के अभाव की बड़ी समस्या है जिसमें

कच्चा दूध अत्यंत लाभकारक सिद्ध हो सकता है। कच्चे दूध में उपस्थित भरपूर विटामिन और खनिज पदार्थ शरीर में पाचन क्रिया, हृदय, दृष्टि, चमड़ी, बाल, रोग प्रतिरोधक क्षमता, दिमाग, हॉर्मोनल क्रियाएँ, इत्यादि को स्वस्थ रखने में अति उपयोगी हैं।

३) **कच्चे दूध में लाभकारक फेटी एसीड्स (fatty acids) होते हैं** जैसे कि कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (Conjugated Linoleic Acid) या सीएलए (CLA) और ओमेगा-3 (Omega 3) फेटी एसिड जो शरीर में पाचन, हृदय, हॉर्मोनल और दिमाग संबंधी कार्यों को सशक्त बनाते हैं। यह फेटी एसीड्स (fatty acids) शरीर को स्निग्धता प्रदान करने में श्रेष्ठ होते हैं और मोटापा कम करने में भी सहायक होते हैं। ये फेटी एसीड्स पेट में मित्र जीवाणुओं को पोषित करते हैं और कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी सहायक होते हैं। पाश्च्यूराइज़ करने से यह बड़ी मात्रा में नष्ट हो जाते हैं।

४) **कच्चे दूध में बहुत तरह के लाभकारक एन्जाइम होते हैं** जैसे - प्रोटीएज़ (protease) जो प्रोटीन को पचाने में मदद करता है, लायपेज़ (lipase) जो चर्बी को पचाने में मदद करता है, लेक्टोपेरोक्सीडेज (lactoperoxidase) जो हानिकारक और रोग जनक बैक्टीरिया को नष्ट करता है, एलकेलायन फोस्फ़ेटेज (alkaline phosphatase) जो शरीर में सूजन कम करता है और हृदय की बीमारी और डायाबिटिस की संभावना को कम करता है। गोमाता जब पोषक तत्व देती है तो उसे पचाने के लिए एन्जाइम भी देती है। यह पाश्च्यूराइज्ड दूध में बहुत कम मात्रा में होते हैं।

५) **कच्चे दूध में बड़ी मात्रा में सहजीवी और मित्र जीवाणु होते हैं** जो पाचन प्रक्रिया को सशक्त करने में, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में और शरीर में सूजन कम करने में मदद करते हैं। मित्र जीवाणुओं की पाश्च्यूराइज़ या गरम करने से मृत्यु हो जाती हैं और इनका लाभ हमें नहीं मिलता।

६) **रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में वैज्ञानिक रूप से कच्चा दूध अत्यंत असरकारक सिद्ध हुआ है।** पिछले कुछ वर्षों से यूरोप और अमरीका में हुए विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधान से यह स्पष्ट होता है कि कच्चे दूध पीने वाले बच्चों और बड़ों में श्वसन की बीमारियां, फेफड़ों की बीमारियाँ, अस्थमा, ज्वर (बुखार), एलर्जिक राईनायटिस, रायनों कंजकटीवायटिस (नेत्रों की एलर्जिक बीमारी) और एग्जिमा (सूखी त्वचा) की संभावना पाश्च्यूराइज़ड़ दूध पीने वाले बच्चों और बड़ों की तुलना में बहुत कम होती है।

मित्रों, हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि विज्ञान भी वही कह रहा है जो आयुर्वेद वर्षों से कहता आया है। भारत के किसान और उनका परिवार जिन्हें देसी गोमाता के सान्निध्य का सौभाग्य प्राप्त है उन्हें अवश्य कच्चे दूध का सेवन करना चाहिये। ऐसा करने से आप अपने परिवार को तंदुरुस्त रख सकते हैं। शास्त्रों के अनुसार कच्चा दूध कैसा होना चाहिये, उसे कब और कैसे लेना है तथा गोमाता का किस तरह से पालन करना चाहिये इसके निर्देश भी हमने आप को दिये हैं।

मक्खन – वर्ण, बुद्धि और बल बढ़ाने वाला टॉनिक

शास्त्रों के अनुसार मक्खन के प्रभाव	
रस	मधुर
पाचन	गुरु (पचाने में भारी)
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
दोष	वात-पित्त नाशक
अन्य प्रभाव	संग्रही (पाचन तंत्र की अवशोषण क्षमता बढ़ाने वाला), बल वर्धक, वर्ण वर्धक, रक्तपित्तजीत (रक्त साफ करने वाला), अग्निकृत (पाचन क्षमता बढ़ाने वाला)

- दूध से निकाला गया मक्खन मलाई से निकाले गए मक्खन से उत्तम होता है।
- ताजा निकाला हुआ मक्खन ठंडा, बलवर्धक, पाचनशक्ति को बढ़ानेवाला और मल को बांधने वाला होता है। मक्खन रक्त पित्त, वातरोग, नेत्र रोग को दूर करता है।
- मक्खन को संस्कृत में नवनीत भी कहते है, अर्थात् जो हर रोज नया बनाया जाए।
- मक्खन बल बढ़ाने वाला, कफकारक, मेदोवर्धक, आंखो के लिए हितकर और अभिष्यंदी हे।

मक्खन मेध्य है यानी की मानसिक वृद्धि करता है, दीपनीय है, अर्थात् पाचन शक्ति को बढ़ाता है, हृद्य है अर्थात् हृदय के लिये लाभकारी है, संग्रही है अर्थात् शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायता करता है, पित्तवातः यानी वात के ८० और कफ के ४० रोगों में लाभकारक है। मक्खन उँचाई (हाइट) बढ़ाने के लिये, शरीर पतला होते जा रहा हो, चिड़चिड़ा स्वभाव हो गया हो, उछल-कूद बहुत करते हो तब मक्खन का सेवन अवश्य करना चाहिये। मक्खन वृश्य है, प्रजनन शक्ति बढ़ाने वाला है, विदाह (ज्वलन) में उपयोगी और सभी धातु पृष्ठ करने वाला है।

गोमाता के मक्खन के उपयोग से कुछ घरेलू उपचार

- मक्खन ऐसे रोगों में अधिक लाभकारक है - शरीर एकदम सूखता चला जा रहा हो, क्षय (स्नायु का कम होना), सूखी खांसी, घाव, पाइल्स, अर्दिर्ट अर्थात् फेशियल पेरालिसिस।
- आंखों में ज्वलन हो तब गोमाता का मक्खन आंखों पर लगाना चाहिये। टीबी के बाद शक्ति के लिए गोमाता का मक्खन, खड़ी शक्कर, शहद, और सोने का वर्क मिलाकर खाना चाहिये।
- जब रक्त के दस्त हो तब गोमाता का मक्खन निकालकर उसमें शहद और खड़ी शक्कर डालकर लेना चाहिये। काला तिल और मक्खन खाने से पाइल्स में राहत मिलती है।
- बवासीर (piles) में जब खून निकलने की समस्या हो तब मक्खन में नागकेशर चूर्ण लेने से लाभ होता है।

घी – अलक्ष्मी, विष और उन्माद के प्रभाव को भी दूर करने वाला गोमाता का आशीर्वाद

शास्त्रों के अनुसार घी के प्रभाव	
रस	मधुर
पाचन	गुरु (पचाने में भारी)
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
दोष	वात नाशक, कफ वर्धक (शरीर में कफ अधिक हो तब नहीं लेना चाहिए)
अन्य प्रभाव	स्मृति, बुद्धि, आयुष्य, पाचन क्षमता, वीर्य और ओज बढाने वाला, नेत्र के लिए हितकारी, विष और उन्माद का नाश करने वाला और अलक्ष्मी दूर करने वाला।

चरक ऋषि २५ वें अध्याय में कहते है कि – घी वात और पित्त को नियंत्रित रखने में सहायक है| घी विष के दुष्प्रभाव को भी दूर कर सकता है, उन्माद (मानसिक असंतुलन) के लिए घी बहुत लाभकारी है| आचार्य चरक अनुसार गोमाता का घी स्मृति, बुद्धि, वीर्य तथा ओज को बढ़ाता है।

चरक ऋषि के अनुसार घी स्निग्ध वस्तुओं में सर्वश्रेष्ठ है। इसकी शीत प्रकृति है और घी यौवन बनाए रखने में अति सहायक है| आयुर्वेदिक विधि अनुसार बनाया हुआ घी १००० से अधिक बीमारियों में लाभदायक है|

* वैज्ञानिक अनुसंधान यह संकेत देता है कि 'बिलोना' प्रक्रिया अनुसार बनाए गए घी में अधिक मात्रा में पोषक तत्व होते हैं। फ्रीज़ में रखी हुई मलाई के घी से अधिक लाभ प्राप्त नहीं होता।
* पुराने घी के औषधीय गुण अधिक होते हैं इसलिए घी को हवाबन्ध (air-tight) पात्र या बर्तन में संग्रह करना चाहिये। पुराना घी मानसिक रोग, पेट के रोग, राज्यक्ष्मा, सिर और कान तथा स्त्री के योनि रोग, शिर:शूल (सिर दर्द) आदि को मिटाता है।

वाग्भट्ट ऋषि के अनुसार घी स्वास्थ्यवर्धक है, सेवन किए हुए तमाम पदार्थ के पाचन में सहायक है। घी पाचन अग्नि, बल, आयु और आँखों की ज्योति बढ़ाता है। घी हमारे शरीर के सप्त धातु को पोषित करता है| गोमाता का घी बालक और वृद्ध के लिए विशेष रूप से हितकारक है। गोमाता का घी आयुष्य वर्धक और विषघ्न भी है।

५०० से अधिक प्रकार के घी बनाए जा सकते हैं। घी सहज रूप से दवा के सार को कोशिकाओं तक पहुँचाता है। अष्टांग हृदयम के अनुसार, 'विधिभिः शृतं सहस्त्रवीर्यं, कर्मसहस्त्रकृत च भवति', अर्थात जब औषधि को विधिवत घी में बनाया जाता है तब उसकी उपचारात्मक शक्ति में हज़ार गुनी बढोती होती है और ऐसे घी के अनेक फायदे हैं। हम ऐसे १० तरह के घी बनाते हैं।

घी किन लोगों के लिए विशेष रूप से लाभकारक है?

वाग्भट्ट ऋषि के अनुसार – घी अवश्य खाना चाहिये - बाल अर्थात् १६ वर्ष से कम आयु के बच्चे और ४० वर्ष से अधिक वर्ष के लोगों को घी का सेवन अवश्य करना चाहिये। जिन्हें

अच्छी संतान चाहिये, अच्छा चेहरा चाहिये और अच्छी ध्वनि चाहिये उन्हें भी घी अवश्य खाना चाहिये।

घी उनके लिए लाभकारक है जिन्हें चोट लगी हो या कमजोरी हो। टीबी, एचआईवी और कैंसर जैसी बीमारी में यदि मनुष्य का शरीर कमजोर हो गया हो या जन्म से ही कमजोरी रहती हो उनके लिए घी अति लाभकारक होता है| कॉलस्ट्रोल में गाय का घी आशीर्वाद स्वरूप है।

रोग और प्रकृति अनुसार घी का सेवन - अष्टांग संग्रह २५८ अध्याय ३४ में लिखा है कि वात कि बीमारी में घी के साथ नमक लेना चाहिये, पित्त में केवल घी और कफ की बीमारी में घी के साथ त्रिकटु का सेवन करने से लाभ होता है। परिणाम स्वरूप घी १४० से अधिक रोगों में लाभकारक है। कफ प्रकृति में घी अदरक और सिंधव नमक के साथ भी ले सकते हैं। घी के बाद अवश्य गर्म पानी ही पीना चाहिये|

नाभि के नीचे के सभी रोगों के लिए भोजन के तुरंत पहले गर्म पानी के साथ २ चम्मच घी लेना चाहिये। नाभि के आसपास की समस्या हो तब भोजन के वक्त बीच में लेना चाहिये। नाभि के ऊपर के रोगों के लिए सुबह या रात के भोजन के बाद लेना चाहिये।

घी पीने का उचित नाप क्या है? घी पीने का सबसे उचित नाप यह है कि आपको सर्दियों में भी मॉइस्चराइजिंग क्रीम आदि लगाने की आवश्यकता नहीं है।

घी से संभव कुछ घरेलू उपचार

» **हड्डियों के लिए** - हड़जोड़ के डंठल को देसी गोमाता के घी में तलकर देसी गोमाता के दूध के साथ लेने से फ्रैक्चर और ऑस्टियो आर्थराइटिस में लाभ होता है।



महर्षि चरक के अनुसार घी हमारे ओजस को पोषित करता है, और ओज का रंग घी के जैसा "ईषत् पीतकम्", अर्थात् कम पीला, होता है।

» **शरीर का वज़न कम या अधिक हो** - शरीर को पतला करने के लिए २० ग्राम से अधिक सादा घी सुबह खाली पेट लेने से शरीर पतला होता है। दोपहर के भोजन के साथ लेने पर वजन बढ़ता है।

» **विटामिन डी की कमी हो** - सप्ताह में १-२ बार घी से मालिश करके धूप में बैठना चाहिए। विज्ञान अनुसार विटामिन डी एक वसा घुलनशील (fat-soluble) तत्व है और आयुर्वेद अनुसार घी सर्व श्रेष्ठ वसा है। तो विटामिन डी की कमी हो तो घी से मालिश करके धूप में रहना अत्यंत लाभकारी हो सकता है।

» **विष का प्रभाव** – आयुर्वेदिक शास्त्रों अनुसार घी विष के प्रभाव को भी दूर कर सकता है। यदि जहर पी लिया हो तो उसमें बहुत अधिक घी पीने से जहर उलटी के साथ बाहर निकल जाता है।

» **बालों का जड़ना** - बालों में घी लगाने से बालों का झड़ना बंद हो सकता है।

» **पीड़ा, हरपिस, ज्वलन, आदि** – जिन्हें पीड़ा रहती हो

उन्हें गर्म दूध के साथ घी का सेवन करना चाहिये। हरपिस रोग में घी लगाने से ज्वलन कम होती है। जिन्हें हाथ-पैर में ज्वलन रहती हो उन्हें घी खाना चाहिये। जिन्हें अग्नि के पास काम करना पड़ता हो, या किसी एसिड या कैमिकल से हाथ जलने की संभावना हो एसी सारी गरमी की समस्या में घी सबसे उचित पदार्थ है|

» **ज्वलन में शतशौत घृत -** ज्वलन होने पर शरीर पर गोमाता का धोया हुआ घी लगाना चाहिये। पीतल के पात्र में घी लेकर उसको पानी डालकर हाथों से खूब मलना चाहिये। उसके बाद उस पानी को निकालकर दूसरा पानी डालना चाहिये। ऐसा सौ बार करने के बाद प्राप्त हुए घी को धोया हुआ घी (शतशौत घृत) कहते हैं।

» **वय: स्थापन -** गोमाता का घी वय: स्थापक है। नियमित मात्रा में घी लेने से वृद्धावस्था के लक्षण शीघ्र दिखाई नहीं देते। घी वायु को नियंत्रित करता है। वृद्धावस्था में वायु की वृद्धि होती है, जिससे अनेक वायुजन्य रोग होते है। इसलिए वृद्धावस्था में गोमाता के शुद्ध घी का सेवन करने से शरीर स्वस्थ रहता है।

» **पांव के तल भाग में चीरे -** प्रति दिन सुबह गर्म दूध में एक चम्मच गोमाता का घी डालकर पीने से पांव के चीरे मिट जाते है।

» **बालकों कफ की समस्या -** बालकों में छाती में कफ भर गया हो तो गोमाता के घी से छाती पर अच्छी तरज मालिश करनी चाहिये।

» **क्षय (टीबी) रोग -** में भोजन के बाद अधिक मात्रा में घी पीने से शिर:शूल (सरदर्द), पार्श्वशूल, कफ का नाश होता है।

» **उन्माद -** देव, ऋषि, गंधर्व, पिशाच, यक्ष, राक्षस या पितृ के अपमान, अयोग्य नियम से व्रत करने से, पूर्व जन्म के अयोग्य कर्म से उन्माद नाम का मनोरोग होता है। ऐसी स्थिति में घी का सेवन करना श्रेष्ठ है।

» **घी से विरुद्ध आहार** – समान मात्रा में शहद, ठंडा पानी, काँसे के बर्तन में अधिक समय रखा हुआ घी नहीं खाना चाहिये।

नस्य - चमत्कारी विधि

शास्त्रों में वर्णन - अष्टांग हृदयम् के अनुसार, 'ऊर्ध्वजत्रुवि करेषुविशेषात्नस्यम्इष्यते।', अर्थात् नस्य, मतलब नासिका में औषधीय बूंद डालना, कंधे के ऊपर के विकारों में लाभकारी है। ऋषि वाग्भट्ट यह भी कहते हैं कि, 'नासा शिरसःद्वारम्', अर्थात् नासिका शिर अथवा शीश तक पहुँचने का द्वार है।

घी से नस्य के लाभ - नासिका में गोमाता के घी के २ बूंद प्रतिदिन डालने से सिर दर्द, खर्राटे की तकलीफ, अनिद्रा, मस्तिष्क की बीमारियों, तनाव, अस्थमा जैसी अनेक बीमारियों में लाभ होता है।

नस्य का वैज्ञानिक आधार - विज्ञान भी कहता है कि हमारे नाक और दिमाग के बीच स्पीनोइड नामक हड्डी होती है, जिसमें से सारी नस दिमाग से बाहर आती है। तो जब हम नाक में घी डालते है तब घी द्वारा दिमाग को स्निग्धता मिलती है | शरीर और दिमाग़ के बीच एक द्वार है जिसको BBB अर्थात् ब्लड ब्रैन बेरियार (blood brain barrier) कहते है और इस ब्रिज को स्निग्ध पदार्थ आसानी से पार कर सकते हैं, और घी स्निग्ध पदार्थों में सर्वश्रेष्ठ है|

वैज्ञानिक दृष्टिकोण - घी और मक्खन: वैज्ञानिकों में विवाद है, विज्ञान में नहीं

"हमने अपने स्वयं के मुकाबले दूसरे के सिद्धांतों का पालन करके जीवन को पुनः प्राप्त करने का प्रयास किया है।...यदि आप अपने विचारों को यूरोपीय विचारों के अधीन करते हैं या भौतिक दृष्टिकोण से जीवन को देखते हैं, तो आप इन आदर्शों को पूरा नहीं कर सकते। भौतिक रूप से आप कुछ भी नहीं हैं, आध्यात्मिक रूप से आप सब कुछ हैं। ... इसलिए पहले भारतीय बनें। आर्य विचार, आर्य अनुशासन, आर्य चरित्र, आर्य जीवन को पुनः प्राप्त करें। वेदांत, गीता, योग को पुनः प्राप्त करें। उन्हें न केवल बुद्धि या भावना में बल्कि अपने जीवन में पुनः प्राप्त करें। उन्हें जी कर आप महान, शक्तिशाली, अजेय और निडर होंगे। न तो जीवन और न ही मृत्यु का आपके लिए कोई भय होगा। कठिनाई और असंभवता आपके शब्द कोषों से गायब हो जाएगी। ... आपको बाहरी साम्राज्य को वापस जीतने से पहले अपने भीतर के राज्य, आंतरिक स्वराज को वापस जीतना होगा। वहाँ माँ निवास करती है और वह आपकी प्रतीक्षा कर रही है, ताकि वह आपको शक्ति प्रदान करें।"

- महर्षि अरविंद

मित्रों, हमारे शास्त्रों में घी को सर्व श्रेष्ठ वसा और अत्यंत शुभ द्रव्य के रूप में वर्णित किया गया है। किन्तु आधुनिक काल में आँखों पर पट्टी बांध कर दोषपूर्ण पश्चिमी सिद्धांतों का अनुगमन करके घी को एक अस्वस्थ खाद्य पदार्थ के रूप में प्रायः देखा गया है। इस अध्याय में हम न ही वैदिक और न ही पश्चिमी, किन्तु शुद्ध वैज्ञानिक दृष्टिकोण से घी का आकलन करेंगे। हम देखेंगे कि आधुनिक विज्ञान भी अब वही कहता है जो हमारे शास्त्र में हजारों वर्षों से कहा जाता रहा है।

जब हम आधुनिक विज्ञान की बात करते हैं तब हमें हमारी बुद्धि का अत्यंत विवेक पूर्वक प्रयोग करना है। कल्कि काल में प्रायः कॉर्पोरेट निजी स्वार्थ और व्यापारिक लाभ हेतु असत्य और अज्ञान को "विज्ञान" का मुखौटा पहना कर लोगों को भ्रमित किया जाता है। विदेशी कंपनियों का वैज्ञानिक अनुसंधान में हस्तक्षेप, दबाव और प्रभाव अब गुप्त नहीं रहा। फिर ऐसे भामक या अनुचित वैज्ञानिक अनुसंधान की विख्यात राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य या शिक्षा संबंधी संगठन अज्ञानवश या अपने निजी स्वार्थ हेतु उसकी पुष्टि करते हैं और उसका प्रचार करते हैं। जिसका सीधा लाभ बड़ी-बड़ी कंपनियों को होता है। आज इंटरनेट के प्रसार से ऐसे कई सत्य बाहर आ रहे हैं। इसका अर्थ यह भी नहीं कि हम सच्चे विज्ञान का परित्याग करें। बल्कि हमें वैज्ञानिक अनुसंधान और प्रकाशनों को और भी समझदारी से आँकलन करना है, उसमें छिपे सत्य को परखना है और उसका उपयोग करना है। ऐसा करने से हम भ्रमित होने से बच सकेंगे और संभवतः अपने प्राचीन शास्त्रों

को भी एक आधुनिक दृष्टिकोण से समझ पाएंगे। तो आइए हम घी का महत्त्व आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान के दृष्टिकोण से समझने का प्रयास करते हैं।

घी, कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग - वैज्ञानिकों में विवाद है, विज्ञान में नहीं

आज कल घी और मक्खन का कोलेस्ट्रोल और हृदय रोग के ऊपर प्रभाव एक बहुत ही विवादास्पद मुद्दा बन गया है। हमारे शास्त्रों के अनुसार घी हृदय रोग और मोटापे जैसी समस्याओं को कम करता है, लेकिन अधिकतर आधुनिक पश्चिमी चिकित्सक यही कहते हैं कि घी और मक्खन में सेच्युरेटेड फैट्स होते हैं जो कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग को बढ़ावा देते हैं। लेकिन पश्चिम में भी ऐसे कई वरिष्ठ चिकित्सक हैं जो सेच्युरेटेड फैट्स को हृदय रोग के लिए उत्तरदायी नहीं मानते। अगर हम तटस्थ भाव से वैज्ञानिक अनुसंधान को परखें तो वही निष्कर्ष निकलता है जो हमारे आयुर्वेद में हजारों सालों पहले लिखा गया है। अर्थात, घी और मक्खन हृदय रोग को बढ़ावा नहीं देते। लेकिन ध्यान रहे जब हम घी और मक्खन की बात करते हैं तो वे उस देसी गोमाता से प्राप्त होते हैं जिनका प्राकृतिक रूप से पालन होता है। देसी नस्ल की गोमाता से प्राप्त दूध, दही, मक्खन, घी और गोमूत्र अमृत सामान हैं। अप्राकृतिक आहार, नियमित एँटीबायोटिक्स और हॉरमोन का गो गोमाता के स्वास्थ्य और उनके गव्यों के ऊपर विपरीत प्रभाव पड़ता है। तो आइए, अब विज्ञान क्या कहता है उस पर ध्यान दें।

आहार-हृदय की परिकल्पना (diet-heart hypothesis) - जो यह मानती है कि कोलेस्ट्रोल और संतृप्त वसा खाने से हमारे रक्त में कॉलेस्ट्रोल और हृदय रोग की संभावना बढ़ती है - इसकी उत्पत्ति आधी सदी से भी अधिक समय से पहले हुए अनुसंधान के ऊपर आधारित है। हालाँकि, हाल ही में हुए ताज़ा (और उच्च गुणवत्ता वाले) अनुसंधान इसका समर्थन नहीं करते हैं।

पहले कॉलेस्ट्रोल की बात करें तो हमारे शरीर में ११०० से १७०० मिलीग्राम कॉलेस्ट्रोल होता है। इसका २५% हमारे आहार से आता है, और ७५% यकृत (liver) द्वारा हमारे शरीर में बनाया जाता है। भोजन में पाया जाने वाला अधिकांश कॉलेस्ट्रोल हमारे शरीर द्वारा अवशोषित नहीं किया जा सकता है। शरीर आंतरिक उत्पादन को नियंत्रित करके रक्त में कोलेस्ट्रोल की मात्रा को कसकर नियंत्रित करता है; जब आहार में कॉलेस्ट्रोल की मात्रा कम हो जाती है, तो शरीर अधिक बनाता है। जब आहार में कोलेस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है, तो शरीर कम बनाता है।

अब सेच्युरेटेड या संतृप्त फैट्स की बात करें तो यह सच है कि कुछ अध्ययन या अनुसंधान से यह निष्कर्ष निकलता है कि संतृप्त वसा का सेवन रक्त में कॉलेस्ट्रोल के स्तर को बढ़ाता है। लेकिन ये अध्ययन लगभग हमेशा अल्पकालिक (short -term) होते हैं, केवल कुछ हफ्तों तक किए गए अनुसंधान के ऊपर आधारित। लंबे समय तक अध्ययन ने संतृप्त वसा के सेवन और रक्त कॉलेस्ट्रोल के स्तर के बीच संबंध नहीं दिखाया है। वास्तव में, इस मुद्दे की जाँच करने वाले सभी दीर्घकालिक अध्ययनों में, उनमें से केवल एक ही ने संतृप्त वसा के सेवन और कॉलेस्ट्रोल के स्तर के बीच एक स्पष्ट लेकिन कमजोर संबंध दिखाया है।

अब सेच्युरेटेड या संतृप्त वसा और हृदय रोग की बात करें तो करीब ३,५०,००० प्रतिभागियों को शामिल करते संभावित अध्ययनों के एक बड़े मेटा-विश्लेषण (large meta-analysis of prospective studies) में संतृप्त वसा और हृदय रोग के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया। एक जापानी संभावित अध्ययन में जिसमें १४ वर्षों के लिए ५८,००० पुरुषों का अध्ययन किया गया, संतृप्त वसा के सेवन और हृदय रोग के बीच कोई संबंध नहीं पाया। बल्कि इस जापानी अध्ययन ने तो संतृप्त वसा और स्ट्रोक (दिमागी सदमा) के बीच एक उलटा संबंध पाया (यानी जो लोग अधिक सेच्युरेटेड फैट्स खाते थे, उनमें स्ट्रोक का जोखिम कम था)।

आहार-हृदय की परिकल्पना के विरुद्ध एक और दलील यह भी है कि इसके कई मूल प्रस्तावकों ने इसे कम से कम दो दशकों से नकार दिया है। १९९१ में न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन को लिखे एक पत्र में, आहार-हृदय परिकल्पना के संस्थापक, एन्सेल कीज़ ने कहा - "मुर्गियों और खरगोशों के रक्त में कॉलेस्ट्रोल के स्तर पर आहार में लिए गए कॉलेस्ट्रोल का महत्त्वपूर्ण प्रभाव होता है, लेकिन कई नियंत्रित प्रयोगों से पता चला है कि आहार में लिए गए कॉलेस्ट्रोल का मनुष्यों में सीमित प्रभाव है।" २००४ में अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के जर्नल में संपादकीय में, सिल्वान ली वेनबर्ग, अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी के पूर्व अध्यक्ष और आहार-हृदय की परिकल्पना के मुखर प्रस्तावक ने कहा, "कम वसा, उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार (low fat, high carbohydrate diet) ने मोटापा, लिपिड असामान्यताओं, टाइप 2 मधुमेह और मेटाबोलिक सिंड्रोम की वर्तमान महामारी में संभतः एक अनपेक्षित भूमिका निभाई है। ऐसे आहार का बचाव अब नहीं किया जा सकता है।"

तो फिर क्यों घी और मक्खन को अधिकतर पश्चिमी चिकित्सक और आहार विशेषज्ञ हृदय रोग को बढ़ावा देने वाला मानते हैं? आपकी समझ के लिए इसके इतिहास की सीमित चर्चा संभवतः उपयोगी होगी ताकि हमारे देश के किसान और साधारण नागरिक आगे से भ्रमित न हों। कहा जाता है कि जब एक झूठ को बारंबार दोहराया जाए तो वही झूठ लोगों के मन में सत्य का रूप धारण कर लेता है। सेच्युरेटेड फैट और हृदय रोग के संबंध को लेकर हुए वैज्ञानिक "अनुसंधान" के लिए कदाचित यही सत्य है।

थॉमस एडिसन और सेच्युरेटेड फैट का क्या संबंध है?

यह तो सब जानते हैं कि थॉमस एडिसन ने १८७९ में इलेक्ट्रिक बल्ब का आविष्कार किया। यह एक क्रांतिकारी आविष्कार था जिसने दुनिया को बदल कर रख दिया। लेकिन संभवतः इसका अनपेक्षित परिणाम विश्व में लोगों के आहार पर भी हुआ जिसकी एक बड़ी रोचक कहानी है। इलेक्ट्रिक बल्ब के आविष्कार के बाद अमरीकी घरों में बल्ब का उपयोग बढ़ने लगा और १९२५ तक लगभग ५०% अमरीकी घरों में इलेक्ट्रिक बल्ब का उपयोग किया जाने लगा। इसका सीधा परिणाम यह हुआ कि कपासिया तेल की बिक्री कम होने लगी क्योंकि उस समय कपसिया तेल मुख्य रूप से मोमबत्ती बनाने में उपयोग होता था। उस समय कपासिया तेल का बाज़ार बड़ी अमरीकी कंपनियों के नियंत्रण में था। हायड्रोजनेशन के आविष्कार के बाद यही अमरीकी कंपनियों ने कपासिया, सोयाबीन और अन्य तेलों से बने वनस्पति घी

और मक्खन को बढ़ावा देना शुरू किया। १९२४ में अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन की स्थापना के समय इन्हीं कंपनियों ने बड़े पैमाने पर दान दिये। इसके बाद, इन्हीं कंपनियों ने वैज्ञानिक अनुसंधान और मेडिकल शिक्षण में अपना हस्तक्षेप, दबाव और प्रभाव फैलाना शुरू किया। और इसका सीधा लाभ बड़ी-बड़ी कंपनियों को हुआ जो वैश्विक अरबों डॉलर के आहार उधयोग को नियंत्रित करती हैं। अत्यधिक रीफाइंड तेल, वनस्पति घी, अप्राकृतिक रूप से पाली गई गोमाता का पश्चरायजड दूध और उनसे बने उत्पादनों को बढ़ावा मिलने लगा और शुद्ध रूप से बनाए गए मक्खन, दूध और घी को स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बताया गया।

इन्टरनेट के प्रसार के कारण अब ऐसे कई सत्य बाहर आ रहे हैं। आधुनिक अनुसंधान ने आहार-हृदय की परिकल्पना (diet-heart hypothesis) को पूरी तरह से खारिज कर दिया है। जिसका सीधा अर्थ यह है कि घी और मक्खन खाने से कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता और हृदय रोग का खतरा भी नहीं

बंसी गीर गोशाला

घी और मक्खन के औषधीय तत्वों के बाज़ार में ऊंचे भाव



Omega 3 & Omega 6 fatty acids supplements (सप्लिमेंट्स)।

Rs १५-२०,०००/किलो तक भाव।

लील, शैवाल अथवा मछली के तेल से बनाए जाते हैं।



एक चम्मच घी में लगभग ५०० एमजी ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स उपस्थित होते हैं।

विज्ञान अनुसार यह तत्व दिमाग, हृदय, रोग प्रतिरक्षा, पाचन, इत्यादि में अत्यंत लाभकारी है।

बंसी गीर गोशाला

घी और मक्खन के औषधीय तत्वों के बाज़ार में ऊंचे भाव





एक चम्मच घी में लगभग ३-५ ग्राम मोनोअनसेच्युरेटेड फैट्स उपस्थित होते हैं।

विज्ञान अनुसार यह तत्व शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है, दिमाग और पाचन को सुधारता है।

मोनोअनसेच्युरेटेड (MCT oil) फैटी एसीड् के सप्लिमेंट्स।

Rs ५,००० / किलो तक भाव

अधिकतर कोपरे या पाम तेल से बनाए जाते हैं।

बढ़ता। यही नहीं, वैज्ञानिक जाँच से घी और मक्खन में ऐसे कई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व मिले हैं जो शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी हैं और जो किसी और सात्विक और शाकाहारी भोजन सामग्री जैसे की तिल या नारियल के तेल में उपलब्ध नहीं। भारतीय आयुर्वेद के अनुसार घी और मक्खन को अपनी पाचन शक्ति और प्रकृति के अनुसार सही विधि से खाया जाए तो वह उत्तम खुराक हैं।

तो मित्रों, हमें अपने शास्त्रों से सीख कर गोमाता का प्राकृतिक और वैदिक विधि से पालन करना है और उनके गव्यों का निडर होकर अपने शरीर और प्रकृति के अनुसार आयुर्वेदिक विधि से श्रद्धा पूर्वक सेवन करना है। घी, दूध और मक्खन का आयुर्वेद के अनुसार कैसे सेवन करना है इसके निर्देश भी हम आपको दे रहे हैं। ऐसा करने से हमें अच्छे स्वास्थ्य का आशीर्वाद प्राप्त होगा और हम सब मिल कर भारत को जगत गुरु के रूप में पुनः प्रस्थापित करने में उचित प्रयास कर सकेंगे।

घी के महत्त्वपूर्ण औषधीय तत्वों के बाज़ार में ऊंचे भाव

मित्रों, आज बाज़ार में घी के महत्त्वपूर्ण औषधीय तत्वों की ऊंची कीमत है। वैज्ञानिक जाँच से घी और मक्खन में ऐसे कई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व मिले हैं जो शरीर के लिए अत्यंत लाभकारी हैं और जो किसी और सात्विक और शाकाहारी भोजन सामग्री में उपलब्ध नहीं। यही नहीं, अनुसंधान यह भी संकेत देता है कि इनमें से कुछ कीमती तत्व प्राकृतिक रूप से पाली गई गोमाता के घी में और बिलोना अनुसार दही से बनाए गए घी में अधिक मात्रा में होती है। आइए इन तत्वों को कुछ और गहराई से समझें।

१) **ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स के सप्लीमेंट (आहार परिपूरक) १५-२० हज़ार रुपये प्रति किलो** तक के भाव में बिकते हैं। इन सप्लीमेंट्स को बनाने के लिए लील या शैवाल अथवा मछली से तेल निकाला जाता है (जैसे कॉड लीवर ऑइल)। यह सप्लिमेंट्स २०० से ९०० एमजी

बंसी गीर गोशाला

घी और मक्खन के औषधीय तत्वों के बाज़ार में ऊंचे भाव



ब्यूटायरेट (butyrate or butyric acid) सप्लिमेंट्स।

Rs १,००,००० / किलो तक भाव

उद्योगिक तौर पर केमिकल से बनाए जाते हैं।



घी में प्राकृतिक रूप से ब्यूटायरेट उपलब्ध होता है।

विज्ञान अनुसार यह तत्व पाचन की अधिकतर तकलीफों में, वज़न कम करने में और सूजन कम करने में अत्यंत उपयोगी है।

बंसी गीर गोशाला

घी और मक्खन के औषधीय तत्वों के बाज़ार में ऊंचे भाव





गाय के घी में सबसे अधिक प्रमाण में CLA होता है, विशेष कर जब उनकी खुराक में ताजे हरे चारे की मात्रा अधिक हो।

विज्ञान अनुसार यह तत्व हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी है।

कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (CLA) के सप्लिमेंट्स।

Rs २०-२५,०००/किलो तक भाव

वनस्पति तेल से बनाए जाते हैं।

(मिली ग्राम) की केपसूल में बिकते हैं। लेकिन एक चम्मच घी में लगभग ५०० एमजी ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स उपस्थित होते हैं। पुणे के एक महाविद्यालय में हुए अनुसंधान के अनुसार मलाई से बनाए गए घी की तुलना में पारंपरिक आयुर्वेदिक विधि से बनाए हुए घी में ओमेगा-3 (डोकोसाहेक्साएओनिक एसिड, docosahexaenoic acid or DHA) फेट्स की मात्रा अधिक होती है। विज्ञान के अनुसार घी में उपलब्ध यह तत्व (DHA) मस्तिष्क के लिए एक उत्तम टॉनिक है।

२) **मोनो अनसेच्युरेटेड (MCToil) फैट के सप्लीमेंट ५ हज़ार रुपये प्रति किलो** तक के भाव में बिकते हैं। यह सप्लीमेंट अधिकतर नारियल या पाम तेल से बनाए जाते हैं। एक चम्मच घी में लगभग ३-५ ग्राम मोनो अनसेच्युरेटेड फैट्स उपस्थित होते हैं।

३) **ब्यूटायरेट (butyrate) सप्लीमेंट्स एक से डेढ़ लाख रुपये प्रति किलो** तक के भाव में बिकते हैं। यह

सप्लिमेंट्स २०० से ५०० एमजी (मिली ग्राम) की केपसूल में बिकते हैं। यह उद्योगिक तौर पर केमिकल्स से बनाया जाता है। घी में ब्यूटायरेट प्राकृतिक रूप से उपलब्ध होता है।

४) **कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (CLA) के सप्लीमेंट २० से २५ हज़ार रुपये प्रति किलो** तक के भाव में बिकते हैं। यह सप्लीमेंट्स वनस्पति तेल से बनाए जाते हैं जो गुणवत्ता में घी में उपलब्ध सीएलए से कई कम या नीचे दर्जे के होते हैं। लेकिन यह सभी घी और मक्खन में उचित मात्रा में प्राकृतिक रूप से उपस्थित होते हैं। सीएलए स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी तत्व है, यह बाकी सभी घी की तुलना में गाय के घी में सबसे अधिक पाया जाता है। गाय के आहार में जितना अधिक ताज़ा नीला चारा हो उतनी ही घी में सीएलए की मात्रा अधिक हो जाती है, और गाय के आहार में यदि अनाज की मात्रा ज़्यादा हो तो उतना ही घी में सीएलए कम हो जाता है।

आयुर्वेद में घी को सर्वश्रेष्ठ वसा क्यों कहा गया है?

विज्ञान कहता है कि घी में लगभग सभी प्रकार की आवश्यक वसा उपस्थित हैं, आइए इसे गहराई से समझें। मूलभूत रूप से चर्बी कार्बन और हाइड्रोजन अणुओं से बना होता है और इन अणुओं की समाकृति को देख कर आधुनिक विज्ञान चर्बी (वसा, "fat" या "lipid") को ३ रूपों में वर्गीकृत करता है –

१) संतृप्त या सेच्युरेटेड (saturated) फैट - घी में लगभग ६५% और मक्खन में लगभग ५१% सेच्युरेटेड फैट उपस्थित होते हैं। रासायनिक दृष्टिकोण से सेच्युरेटेड फैट में कार्बन अणुओं (carbon atom) के बीच कोई डबल बंधन (double bonds) नहीं होते बल्कि वह हाइड्रोजन अणुओं (hydrogen atom) से भरे (saturated) होते हैं। परिणाम स्वरूप सेच्युरेटेड फैट के अनु कणिका (molecule) एकदम नजदीकी (tightly packed) से जुड़े होते हैं। इसलिए अधिकतर सेच्युरेटेड फैट साधारण तापमान में घन (solid at room temperature) स्वरूप में होते हैं।

स्वास्थ्य में भूमिका - हमारे शरीर की कोशिकाओं की झिल्ली (cell membrane) सेच्युरेटेड और अनसेच्युरेटेड फैट से बनी होती हैं। सेच्युरेटेड फैट लाइपोप्रोटीन्स (lipoprotein) बनाने के लिए भी महत्त्वपूर्ण होते हैं जो शरीर में कॉलेस्ट्रोल के परिवहन के लिए आवश्यक होते हैं। कोलेस्टेरोल शरीर में विटामिन-डी के अवशोषण (vitamin D absorption), पित्त अम्ल संश्लेषण (bile acid synthesis), तंत्रिका कोशिकाओं का इन्स्युलेशन (insulation of nerve cells) और स्टेरोइड हॉरमोन के निर्माण (steriod hormone synthesis) में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सेच्युरेटेड फैट भी ३ तरह के होते हैं -

I) दीर्घ श्रृंखला (long-chain) संतृप्त या सेच्युरेटेड फैट (उदाहरण – माइरिस्टीक एसिड, पमिटिक और स्टीयरिक एसिड) - घी में लगभग ३५-४०% और मक्खन में लगभग ३०% दीर्घ श्रृंखला सेच्युरेटेड फैट उपस्थित होता है।

स्वास्थ्य में भूमिका - वे मानव शरीर में मुख्य संरचनात्मक (structural) वसा और ऊर्जा के प्राथमिक भंडारण (primary storage form) का रूप धारण करते हैं। हमारी अधिकांश कोशिकाओं (cells) में ७५-८० प्रतिशत चर्बी दीर्घ

श्रृंखला (long-chain) सेच्युरेटेड फैट होती है। अन्य शब्दों में समझें तो जब शरीर भोजन से अतिरिक्त ऊर्जा भविष्य में उपयोग करने के लिए संग्रहीत करता है तो उसे मुख्य रूप से लंबी-श्रृंखला संतृप्त वसा के रूप में संग्रहीत करता है। त्वचा के वसामय ग्रंथियों (sebaceous glands) में सेपीएनीक एसिड (sapienic acid) के गठन के लिए पामिटिक एसिड (palmitic acid) जैसे संतृप्त या सच्यूरेटेड वसा की भी आवश्यकता होती है। सेरामाइड्स (ceramides) के साथ, ये "त्वचा वैक्स" (skin waxes) त्वचा की नमी को बनाए रखने और सेल्यूलर क्षति को रोकने (prevent cellular damage) में मदद करते हैं। दीर्घ श्रृंखला सेच्युरेटेड फैट शरीर को पर्यावरण में उपस्थित विषैले पदार्थों (toxins) से भी सुरक्षित रखने में सहायता करते हैं। जब कोई विशेष हानिकारक पदार्थ रक्त प्रवाह में जमा होता है, तो शरीर इसे वसा ऊतक (fat tissue) में जमा करके रक्त में इस विष के प्रभाव को "पतला" या मंद बना देता है। इस तरह वसा शरीर के अंगों को ऐसे पदार्थों से बचाने में मदद करते हैं, जब तक कि उन्हें शरीर से निकाला (detoxify) या उत्सर्जित नहीं किया जा सके। जब हम घी की बात करते हैं, तो इसी कारण से यह विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये कि गोमाता का प्राकृतिक रूप से पालन किया गया हो, उन्हें प्राकृतिक आहार दे कर और बिना किसी हॉरमोन या एंटी-बायोटिक्स के। इस से घी की प्राकृतिक शुद्धता बनी रहेगी और उसकी विषैले पदार्थ को अवशोषित करने की क्षमता भी श्रेष्ठ होगी। अगर अप्राकृतिक रूप से पालन किया गया तो गोमाता के घी और दूध से वही विषैले पदार्थ हमारे आहार में भी उपलब्ध होंगे।

II) मध्यम श्रृंखला (medium-chain) सेच्युरेटेड फैट (उदाहरण - लौरिक, केपरिक, केप्रिलिक, कप्रोइक एसिड) - घी में लगभग २५% और मक्खन में लगभग २०% अल्प और मध्यम श्रृंखला सेच्युरेटेड फैट उपस्थित होता है।

स्वास्थ्य में भूमिका - इन वसाओं को पाचन के लिए लीवर के पित्त एसिड (bile acid) की आवश्यकता नहीं होती है और वे पोर्टल शिरा (portal vein) के माध्यम से सीधे यकृत से गुजरते हैं। यह वास्तविकता मध्यम-श्रृंखला संतृप्त वसा को सुपाच्य ऊर्जा (digestible energy) का एक बड़ा स्रोत बनाता है। इस प्रकार की वसा चर्बी को जलाने में (Thermogenesis) भी मदद करती है जिसके परिणामस्वरूप कीटोन्स (ketones) का निर्माण होता है। कीटोन्स दो पदार्थों में से एक है (ग्लूकोज़ के साथ) जिसका मस्तिष्क ईंधन (energy for the brain) के रूप में उपयोग कर सकता है। कुछ मध्यम-श्रृंखला संतृप्त वसा, जैसे कि लॉरिक एसिड (lauric acid) और केप्रिलिक एसिड (caprylic acid), में जीवाणुरोधी (anti-microbial), एंटीवायरल (anti-viral), एंटी-इन्फ़्लेमेटरी (anti-inflammatory, सूजन कम करने की क्षमता) और एंटी-ऑक्सिडेंट (anti-oxidant) गुण होते हैं। यह पेट और चमड़ी के रोगों में विशेष रूप से लाभकारक सिद्ध हुए हैं। आज कल बाज़ार में नारियल या पाम से निकाला गया MCT (Medium Chain Triglycerides oil) तेल एक supplement (आहार परिपूरक) के रूप में उपलब्ध है। डॉक्टर कहते हैं कि इस से शरीर में ऊर्जा बढ़ती है, वज़न कम होता है, पाचन और दिमाग स्वस्थ रहता है और बच्चों का अच्छा विकास भी होता है।

III) अल्प श्रृंखला (short-chain) सेच्युरेटेड फैट (उदाहरण - ब्यूटिरिक, प्रोपिओनिक, एसीटिक एसिड) - घी में लगभग २५% और मक्खन में लगभग २०% अल्प और मध्यम श्रृंखला सेच्युरेटेड फैट उपस्थित होता है। ये मानव आहार में असामान्य हैं, हालांकि मक्खन और घी में छोटी मात्रा में ब्यूटिरिक एसिड (butyric acid) या ब्यूटायरेट (butyrate) पाए जाते हैं। सामान्यतः ये तब बनते हैं जब कुछ लाभदायक आंत बैक्टीरिया (beneficial gut bacteria) बृहदान्त्र (colon) में आहार में उपस्थित फाइबर को पचाते हैं।

स्वास्थ्य में भूमिका - लघु-श्रृंखला सेच्युरेटेड फैट की महत्त्वपूर्ण संकेतन भूमिकाएं (signaling roles) होती हैं (कोशिकाओं के बीच सूचना का आदान-प्रदान), ब्यूटायरेट पाचन कोशिकाओं के लिए ऊर्जा का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत भी है। ब्यूटायरेट आंत उपकला कोशिकाओं (gut epithelial cells) के लिए प्राथमिक ईंधन में से एक है, उनके प्रसार में वृद्धि, आंत बाधा को कसने, और एक स्वस्थ आंत बलगम परत (gut mucus layer) को बनाए रखने में मदद करता है।

२) मोनो अनसेच्युरेटेड (mono unsaturated) फैट - घी में लगभग २९% और मक्खन में लगभग २१% मोनो अनसेच्युरेटेड फैट उपस्थित होता है। "मोनो" का अर्थ है "एक"। मोनो अनसेच्युरेटेड फैट में केवल एक डबल बंधन उपस्थित होता है, अर्थात् इसके अनु कणिका एक ही जगह पर अनसेच्युरेटेड होते हैं। इसकी वजह से यह साधारण तापमान में सामान्यतः तरल अवस्था में होते हैं।

स्वास्थ्य में भूमिका - सेच्युरेटेड फैट की तरह, मोनो अनसैचुरेटेड फैट भी शरीर के मुख्य संरचनात्मक (structural) वसा का कार्य करते हैं और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से उच्च मात्रा में भी विषैले नहीं होते। मोनो अनसैचुरेटेड फैट हृदय रोग में लाभकारी सिद्ध हुए हैं। आधुनिक अनुसंधान के अनुसार यह एलडीएल (LDL) और ट्राइग्लिसराइड्स (triclycerides) को कम करने और एचडीएल (HDL) को बढ़ाने, ऑक्सीडाइज्ड एलडीएल (oxidized LDL) को कम करने, सूजन को कम करने और रक्तचाप को कम करने में सहायक होते है।

३) पोली अनसेच्युरेटेड (poly unsaturated fatty acid or PUFA) फैट - घी में लगभग ४% और मक्खन में लगभग ३-४% पोली अनसेच्युरेटेड फैट होते हैं। पोली अनसेच्युरेटेड फैट में कई डबल बंधन उपस्थित होते है, अर्थात् इसके अनुकणिका कई जगह पर अनसेच्युरेटेड होते हैं। परिणाम स्वरूप पोली अनसेच्युरेटेड फैट साधारण तापमान में तरल अवस्था में होते हैं।

स्वास्थ्य में भूमिका – पॉली अनसेचुरेटेड वसा शरीर में संरचनात्मक (structural) और नियामक (regulatory) दोनों भूमिका निभाते हैं। वे कोशिका झिल्ली (cell-walls) बनाने में मदद करते हैं, आनुवंशिक या जीन अभिव्यक्ति (genetic expression) को विनियमित करते हैं, और कोशों के कार्य (cell functioning) में सहायता करते हैं। पॉली अनसेचुरेटेड फैटी एसिड को उनके कार्बन-कार्बन डबल बॉन्ड के स्थान के आधार पर आगे वर्गीकृत किया जाता है।

ओमेगा-6 (Omega 6 PUFA) फैटी एसिड (उदाहरण – लिनोलेक एसिड, आराकिडोनिक एसिड) - घी में लगभग २% और मक्खन में लगभग १% ओमेगा-6 फैटी एसिड होते

हैं। ओमेगा-6 फैट का पहला डबल बॉन्ड छठे कार्बन पर होता है। ओमेगा-6 फैट्स के महत्त्वपूर्ण उदाहरण हैं - १) लाइनोलिक एसिड (linoleic acid ओर LA) जो हमारे शरीर को केवल खुराक से उपलब्ध होता है (हमारा शरीर इसे बना नहीं सकता), और २) आराकिडोनिक एसिड (arachidonic acid or ARA) जो हमारे शरीर में लाइनोलिक एसिड से बनता है।

स्वास्थ्य में भूमिका – ओमेगा-6 वसा कोशिका झिल्लियों (cell membranes) में उपस्थित होते हैं और सेल्यूलर सिग्नलिंग (सूचनाओं का आदान-प्रदान, cellular signaling) में सहायक होते हैं, और यह वासोडायलेटर (रक्त वाहिकाओं को आराम करने और रक्तचाप को कम करने, vasodilator and reducing blood pressure) के रूप में भी कार्य कर सकता है। ओमेगा-6 वसा मांस पेशी की वृद्धि और मरम्मत के लिए आवश्यक है (growth & repair of skeletal muscle) और डीएचए (DHA) के साथ, मस्तिष्क में उपस्थित सबसे प्रचुर मात्रा में फैटी एसिड में से एक है। लिनोलेइक एसिड विशेष रूप से सेरामाइड्स का एक प्रमुख घटक है, जो त्वचा को जल अवरोधक बनाने में मदद करता है। यह अवरोध पानी में घुलनशील यौगिकों (water soluble compounds) के प्रवेश को रोकने में मदद करता है और त्वचा को नमी (skin moisture) बनाए रखने में मदद करता है। जानवरों के अध्ययन में, लिनोलिक एसिड की कमी के परिणाम स्वरूप त्वचा में रूखापन, बालों का झड़ना और घाव के ठीक होने में विलंब देखा गया है।

ओमेगा-3 (Omega 3 PUFA) फैटी एसिड - घी और मक्खन में लगभग १% ओमेगा-3 फैटी एसिड होते हैं। इनका पहला डबल बॉन्ड तीसरे कार्बन पर होता है और प्रकृति में ऐसे ६ अलग-अलग प्रकार के ओमेगा-3 फैट्स उपस्थित हैं। इन में से ३ मुख्य ओमेगा-3 फैट्स हैं आलफ़ा-लायनोलिक एसिड (Alpha-Linoleic Acid or ALA), एकोसेपेंटाएओनिक एसिड (Eicosapentaenoic acid, EPA) और डोकोसाहेक्साएओनिक एसिड (docosahexaenoic acid or DHA)।

स्वास्थ्य में भूमिका - ओमेगा-3 फैट्स हृदय और दिमाग के कार्य में निर्णायक भूमिका निभाते हैं। यह वसा आँखों के लिए भी बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं। ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैट्स जैसे की ARA, DHA और EPA हमारे मस्तिष्क और तंत्रिका कोशिकाओं में सबसे प्रचुर मात्रा में उपस्थित होते हैं। शरीर में इनकी कमी अल्जाइमर (alzheimer), हताशा (depression), चिंता या तनाव (anxiety) और एडीएचडी (ADHD) जैसी दिमागी बीमारियों को भी उत्पन्न कर सकता है। DHA का सबसे अधिक संकेंद्रण (concentration) हमारे नेत्रों के रेटिना की कोशिकाओं में होता है। पुरुषों और महिलाओं दोनों में इष्टतम प्रजनन क्षमता और हॉर्मोनल स्वास्थ्य के लिए भी वसा आवश्यक है, खास कर के DHA और ARA। पुणे के एक महाविद्यालय में हुए अनुसंधान के अनुसार मलाई से बनाए गए घी की तुलना में पारंपरिक आयुर्वेदिक विधि से बनाए हुए घी में ओमेगा-3 (डोकोसाहेक्साएओनिक एसिड, docosahexaenoic acid or DHA) फेट्स की मात्रा अधिक होती है। विज्ञान के अनुसार घी में उपलब्ध यह तत्व (DHA) मस्तिष्क के लिए एक उत्तम टॉनिक है।

४) प्राकृतिक ट्रांस फेट्स (natural trans fats) - उदाहरण – कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (Conjugated Linoleic Acid or CLA), वेक्सिनिक या रुमेनिक एसिड (Vaccenic or Rumenic Acid) - घी और मक्खन में लगभग २-७% प्राकृतिक ट्रांस फैट्स उपस्थित होते हैं। प्रकृति में ट्रांस फैट्स का निर्माण तब होता है जब चरते प्राणियों के पेट में बैक्टीरिया द्वारा फाइबर (जो घास, पत्ते इत्यादि में उपस्थित होते हैं) का पाचन होता है। हमारे शरीर में भी कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (CLA) का निर्माण होता है जब हम वेक्सिनिक एसिड (Vaccenic Acid) को पचाते हैं। सीएलए स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी तत्व है, और यह बाकी सभी घी की तुलना में गाय के घी में सबसे अधिक पाया जाता है। गाय के आहार में जितना अधिक ताज़ा नीला चारा हो उतनी ही घी में सीएलए की मात्रा अधिक हो जाती है, और गाय के आहार में यदि अनाज की मात्रा ज़्यादा हो तो उतना ही घी में सीएलए कम हो जाता है।

स्वास्थ्य में भूमिका - मेडिकल अनुसंधान के अनुसार कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड(CLA) हृदय रोग के जोखिम को कम करता है (reduces risk of cardio vascular disease) और ग्लूकोज़ सहिष्णुता (glucose tolerance) और इंसुलिन संवेदनशीलता (insulin sensitivity) में सुधार करके टाइप 2 मधुमेह (Type II diabetes) को रोकने और प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। कोञ्जुगेटेड लायनोलिक एसिड (CLA) ट्यूमर के विकास और मेटास्टेटिक प्रसार (blocks metastatic spread of tumours) को अवरुद्ध करके कैंसर के जोखिम को कम करने (reduces cancer risk) में भी सहायक सिद्ध हुआ है। कुछ अनुसंधान यह भी संकेत देते हैं कि सीएलए शरीर में अनावश्यक चर्बी को कम करने और वजन घटाने में भी सहायक है।

तुलना - विविध प्रकार की वसा तथा उसके आहारीय स्त्रोत	सेच्युरेटेड फेटी एसिड (Saturated Fats)			मोनोअनसेच्युरेटेड फेटस Monounsaturated fats	पोलीअनसेच्युरेटेड फेटी एसिड Polyunsaturated fats		प्रकृतिक ट्रांस फेट्स (Natural trans fats)	आप्रकृतिक हानिकारक ट्रांस फेट्स (Artificial harmful trans fats)	हानिकारक केमिकल्स (Harmful Chemicals)
	दीर्घ शृंखला	मध्यम शृंखला	अल्प शृंखला		ओमेगा-6	ओमेगा-3	सीएलए/वीए		
	Long chain	Medium chain	Short chain		Omega-6	Omega-3			
उदाहरण →	Myristic	Lauric, Capric	Butyric	Oleic	Linoleic	Alpha-Linoleic	CLA		
(Examples)	Palmitic	Caproic			Arachidonic	EPA	Vaccenic		
	Stearic	Caprylic				DHA			
वेदिक गोपालन से प्राप्त हुआ घी Ghee obtained through Vedic Gopalan	√	√	√	√	√	√	√		
कच्ची घानी का तेल cold pressed oil (कोपरा, तिल, मूँगफली, इत्यादि) (Coconut, sesame, peanut, etc)	√	√		√	√	√			
औद्योगिक रेफाईनड तेल Industrial refined oil (कोपरा, तिल, मूँगफली, इत्यादि) (Coconut, sesame, peanut, etc)	√	√		√	√	√		√	√

शरीर के किस भाग को लाभकारी	सेच्युरेटेड फेटी एसिड (Saturated Fats)			मोनोअनसेच्युरेटेड फेटस Monounsaturated fats	पोलीअनसेच्युरेटेड फेटी एसिड Polyunsaturated fats		प्रकृतिक ट्रांस फेट्स (Natural trans fats)
Beneficial to	दीर्घ शृंखला	मध्यम शृंखला	अल्प शृंखला		ओमेगा-6	ओमेगा-3	सीएलए/वीए
Organ System	Long chain	Medium chain	Short chain		Omega-6	Omega-3	
उदाहरण →	Myristic	Lauric, Capric	Butyric	Oleic	Linoleic	Alpha-Linoleic	CLA
(Examples)	Palmitic	Caproic			Arachidonic	EPA	Vaccenic
	Stearic	Caprylic				DHA	
मस्तिष्क		√			√	√	
Brain health							
हृदय / बीपी		√		√	√	√	√
Cardiac / BP							
पाचन		√	√				√
Digestion							
हड्डी				√			√
Bone health							
स्नायू	√	√		√			
Muscle							
दृष्टि						√	
Vision							
त्वचा / बाल	√	√		√	√		
Skin health							
प्रजनन क्षमता					√	√	
Fertility							
वजन घटाना		√			√	√	√
Weight loss							
इंसुलिन विनियमन							√
Insulin regulation							
हॉर्मोनल संतुलन	√				√	√	
Hormonal balance							
विश-हरण	√						
Detoxification							
ओग प्रतिक्षमता		√					
Immunity							
विटामिन अवशोषण				√			
Vitamin absorption							
कोशिका अनूरक्षण	√	√		√	√	√	
Cellular maintenance							
ऊर्जा भंडारण	√	√					√
Energy storage							
कैंसर की रोकथाम							√
Block spread of tumors							
सूजन कम करना		√	√	√	√	√	√
Anti-inflammatory							

दही – मंगलकारी बलवर्धक आहार

शास्त्रों के अनुसार दही के प्रभाव	
रस	अम्ल, मधुर
पाचन	गुरु (पचाने में भारी)
वीर्य	उष्ण (शरीर में गर्मी बढ़ाने वाला)
दोष	वात नाशक, कफ वर्धक (शरीर में कफ अधिक हो तब नहीं लेना चाहिए)
अन्य प्रभाव	संग्रही (पाचन तंत्र की अवशोषण क्षमता बढ़ाने वाला), अतिसार में लाभकारी, शुक्र वर्धक, बलवर्धक, अग्निवर्धक, दीपनीय (पाचन क्षमता बढ़ाने वाला), मांगल्य।

* चरक ऋषि के अनुसार दही पवित्र और पौष्टिक है, इसलिए शुभ कार्य से पहले दही को शुभ माना जाता है|
* चरक संहिता में सुत्रस्थान २७ अध्याय में चरक ऋषि दही को "रोचनम्" बताते हैं, अर्थात् खाने में यह रुचिकर है| चरक ऋषि यह भी कहते है कि दही "दीपनीय" और "अग्निवर्धक" है, अर्थात् यह पाचन क्षमता बढ़ाता है| तीसरा चरक ऋषि कहते है कि दही वीर्य वर्धक है, शुक्र बढाता है| चौथा "स्नेहनम्", अर्थात् यह शरीर को स्निग्धता प्रदान करता है, और इसके परिणामस्वरूप वात नाशक, अर्थात् वात दोष का नाश करता है| दही बलवर्धक है, अर्थात् यह शरीर में बल की वृद्धि करता है| दही को सर्दी, दस्त, विषम ज्वर, भोजन में अरुचि को दूर करने वाला, मूत्र अवरोध दूर करने वाला भी कहा है। आचार्य ने दही को उष्ण वीर्य कहा हे, अर्थात् इसकी प्रकृति गरम है, इसलिए इसे ठंडी में खाया जाता है जिससे यह ठंड और बीमारियों से दूर रखता है|
* वाग्भट्ट ऋषि (सु॰ 5/32) अनुसार दही खट्टा है और पचने के बाद भी उसका खट्टापन बना रहता है। दही गुरु (पचने में भारी) और वात नाशक है और पित एवं कफ को बढ़ाता है| दही खास करके हृदय रोग के लिए उत्तम है।
* दही के दो भाग होते हैं – मलाई जो शुक्र वर्धक होती है, और मण्ड अर्थात् उसके ऊपर का पानी जो कफ़ वात नाशक और शरीर के स्रोतों को शुद्ध करने वाला होता है।

गोमाता का दही सर्वश्रेष्ठ क्यों है?

गोमाता का दही सर्वश्रेष्ठ है और ऊपर बताए हुए गुण गोमाता के दूध से जमाये गए दही को वर्णित करते है। भैंस का दही पचाने में भारी होता है और उसमें आवश्यकता से अधिक स्निग्धता होती है जिससे शरीर में ब्लॉकेज होने की



दही से विरुद्ध आहार



दही सर्दियों और बारिश के मौसम में खाना हितावह है।

और रक्त दूषित होने की संभावना उत्पन्न होती है| बकरी के दूध से जमाये हुए दही में स्निग्धता अत्यंत कम होती है। बकरी का दही केवल सांस की तकलीफ, सूखी खांसी, बवासीर या फिर जो बहुत निर्बल हैं उनके लिए है| इसके कारण आयुर्वेद के अनेक ग्रंथों के अनुसार गोमाता का दही सर्वोत्तम है|

दही कौन सी ऋतु में लाभकारी है?

* सर्दियों में शरीर, दिमाग और त्वचा में रूखापन आता है, जिससे कान और जोड़ो में दर्द की संभावना उत्पन्न होती है। दही में इस तरह की सभी बीमारियों से रक्षण देने की क्षमता है|
* चरक ऋषि के अनुसार बारिश के समय में हवा बिगड़ जाती है, यह बिगड़ी हुई हवा अनेक प्रकार के रोग पैदा करती है, इसलिए ऐसे खुराक खाने चाहिये जो स्निग्ध हो, गरम हो, खट्टे हो। ये सभी गुण दही में मिलते हैं|
* बारिश की हवा अग्नि मंद करती है जिससे जुलाब, बुखार, उल्टी, चक्कर, त्वचा के विकार, फंगस के विकार आदि उत्पन्न होते हैं, इसलिए आयुर्वेदिक शास्त्र कहते हैं कि अग्नि का संरक्षण करो, अर्थात् अपनी पाचन शक्ति को बचा के रखो, जिसका अर्थ है ऐसा खाना खाओ जो अग्नि बढ़ाता है। वाग्भट्ट ऋषि कहते हैं कि दही अग्निवर्धक है| इन कारणों से योगरत्नाकर भी कहते हैं कि बारिश में दही अवश्य खाना चाहिये।
* बारिश में दही के साथ शहद का सेवन करना लाभकारी है क्योंकि दही के कारण होने वाले ब्लॉकेज को शहद रोक सकता है| बारिश में दही के साथ गुड़ भी खाना चाहिये, क्योंकि यह वात को नियंत्रित रखता है| अगर किसी को दही पचाने में भारी लगता हो तो उसमें सोंठ डालकर ले सकते हैं|

दही को नियम से खाना आवश्यक क्यों है?

* आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद दोनों दही को पौष्टिक आहार बताते हैं। परंतु आयुर्वेदिक ग्रंथों में हमें दही के सेवन के विषय में अधिक विस्तृत और गहन जानकारी प्राप्त होती है। आयुर्वेद अनुसार दही खाने के कुछ नियम हैं जिनका पालन करना आवश्यक है। अगर नियम का पालन करें तो दही अत्यंत लाभकारी खुराक है और नियम से न लें तो दही बीमारियां बढ़ा भी सकता है|
* अगर आयुर्वेद के नियम का पालन न करें तो

१) ज्वर हो सकता है, बार-बार सर्दी हो सकती है|

२) रक्त -पित्त (शरीर से खून निकलना), विसर्प अर्थात् हर्पिस भी हो सकता है।

३) कुष्ठ अर्थात् चर्म रोग - आयुर्वेद में १८ से अधिक प्रकार के चर्म रोग का वर्णन है, जिसमें अधिकतर चर्म रोग दही नियमानुसार सेवन न करने के कारण होते हैं। शरीर पर

बंसी गीर गोशाला

दही के साथ कुछ स्वास्थ्य-वर्धक संयोजन



मिश्री



मूंग



शहद



घी



दही



आवला

सफ़ेद दाग़, लंबे समय तक खुजली, दाद, सोराइसीस, डेंड्रफ, इत्यादि का कारण अकसर दही नियम के अनुसार न खाना होता है|

५) चक्कर आना या पीलिया (जोंडिस) हो सकता है|

इसलिए अगर आप आयुर्वेद के नियमों का पालन करते हुए दही नहीं खाते हैं तो विभिन्न रोगों की प्रबल संभावना रहती है| चरक ऋषि अनुसार आयुर्वेद के सभी नियमों का पालन करके ही दही खाएँ वरना न खाएँ|

दही कब और कैसे खाना चाहिये?

- हेमंत, शिशिर और वर्षा ऋतु में दही का सेवन उत्तम है। दही गर्मियों में नहीं खाना चाहिये। वसंत ऋतु, ग्रीष्म ऋतु और शरद् ऋतु में भी नहीं खाना चाहिये|
- दही दिन के समय खाना चाहिये, रात के समय नहीं खाना चाहिये।



दही केवल दिन में खाना चाहिए, रात को नहीं।

- दही को अकेला नहीं खाना चाहिये, उसमें घी, मिश्री, शहद, सोंठ, आंवला, इत्यादि मिलाकर के खाना चाहिये। प्रतिदिन दही नहीं खाना चाहिये।
- जो भली-भांति जमा (बना) न हो ऐसा दही नहीं खाना चाहिये।
- अगर कफ के रोग (दमा-अस्थमा) है, डायाबिटीज़ या मोटापा है या फिर दही खाने से कुछ भी तकलीफ होती है अतः दही का सेवन नहीं करना चाहिये।

गोमाता के दही के उपयोग से कुछ घरेलू उपचार

- सूर्यावत (एक प्रकार का सिर दर्द) - सूर्योदय होने से पहले दही और चावल खाना चाहिये।
- दही को कपड़े में बांधकर उसके पानी को निकाल देना चाहिये, इस दही को दर्द वाली जगह पर बांधने से दर्द दूर होता है, शूल और दाह मिटता है।
- ग्रहणी रोग (dysentery) में मक्खन निकाला हुआ दही हितकर होता है।

दही के साथ स्वास्थ्य-वर्धक संयोजन

* **मिश्री** - दही के साथ मिश्री खाने से सात धातु की पुष्टि होती है| जिसमें मिश्री ठंडी और दही गरम होने के कारण यह शरीर को संतुलित रखता है, रक्त साफ करता है और त्रिदोष शमन करता है|
* **मूंग** – मूंग पचने में हल्का, सूखा और ठंडा है, जबकि दही पचने में भारी, कफ-पित वर्धक और गर्म है जिससे यह शरीर को संतुलित रखता है|
* **शहद** - शहद ठंडा, वात वर्धक और रूखा है, जबकि दही आलस दूर करने, मोटापा करने वाला और भारी है जिससे यह शरीर को स्थिर रखता है|
* **घी** - दही और घी को मिश्रित करके सेवन करने से बुद्धि, शुक्र, ओज, कफ, मेद बढ़ता है और इससे यह सभी तरह के विष, उन्माद (पागलपन), शरीर में दुर्बलता, वात-पित्त के कारण होने वाली बीमारियां आदि में सुधार लाता है|
* **आंवला** - दही के कारण होने वाले ब्लॉकेज या चर्म रोग को आंवला मिटा देता है| साथ ही आंवला दही के कारण होने वाली सभी कमजोरी को दूर करता है|

दही से विरुद्ध आहार

दूध, गर्म पदार्थ व गर्म भोजन, खीरा, उड़द, फल जैसे की तरबूज़, खरबूजा, इत्यादि। दही को गरम करके नहीं खाना चाहिये और दही का रात को सेवन नहीं करना चाहिये। वातरोग, एसिडिटी, कफ रोग, सांधिवात में दही का सेवन न करें।

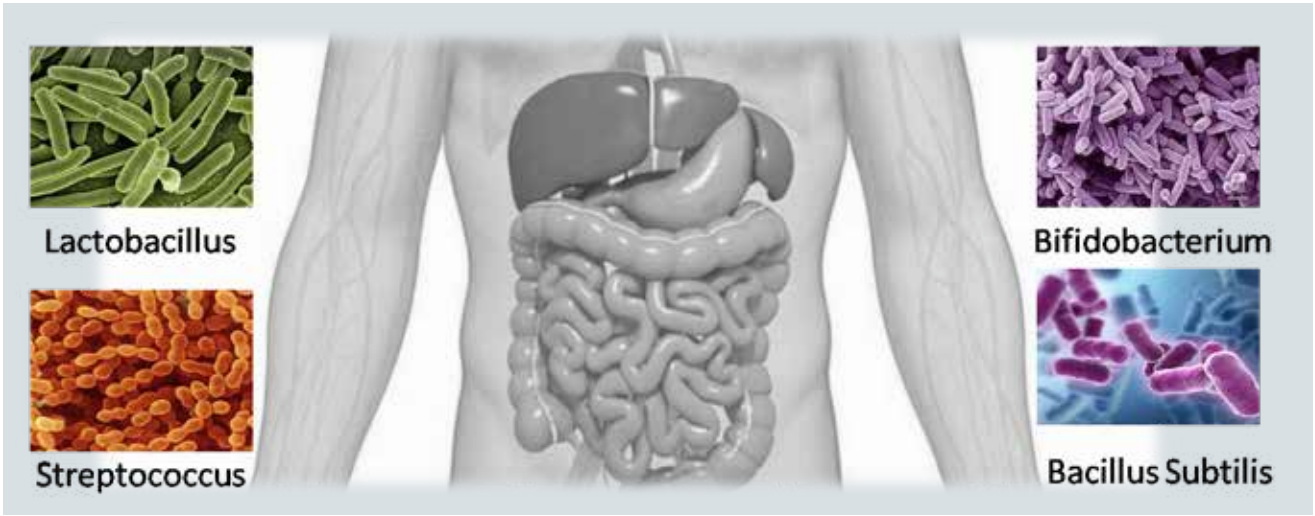
दही – वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक पोषण विज्ञान अनुसार जिन लोगों को लैक्टोज (दूध में उपस्थत एक प्रकार की शक्कर) से एलर्जी है, उनके

लिए दही पचाना अधिक सरल होता है। प्रोबायोटिक बैक्टीरिया लैक्टोज को पचाते हैं जिस से दही में खट्टापन आता है और दूध की तुलना में इसकी मिठास कम हो जाती है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार भी दही पाचनशक्ति में सुधार करता है। दही और छाछ में कई फायदेमंद एंजाइम भी होते हैं, और उनमें उपस्थित प्रोटीन भी बैक्टिरीअल किण्वन (fermentation) प्रक्रिया के कारण पचाने में अधिक हल्के होता है।

आधुनिक विज्ञान कहता है कि १ ग्राम दही में १० करोड़ से अधिक प्रोबायोटिक बैक्टेरिया अर्थात् मित्र कीटाणु होते है| यह प्रोबायोटिक बैक्टेरिया शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाते हैं, पाचन शक्ति बढ़ाते हैं, कैंसर, हृदय और श्वसन की बीमारियों से बचाते हैं।

प्रोबायोटिक्स (सहजीवी बैक्टीरिया) चिकित्सा विज्ञान में अनुसंधान का एक अत्यंत महत्वपूर्ण क्षेत्र बन गया है, और विशेष रूप से पश्चिमी देशों में अपच (indigestion), कम प्रतिरक्षा (low immunity), निराशा (depression) और कैंसर सहित कई बीमारियों के उपचार में इसके उपयोग पर अनुसंधान हो रहा हैं। ये प्रोबायोटिक बैक्टीरिया आज बाजार में कैप्सूल सप्लीमेंट के रूप में हजारों रुपये में बिकते हैं। ऐसे प्रोबायोटिक बैक्टीरिया दही और छाछ में प्राकृतिक रूप से प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं। दही में लैक्टोबैसिलस एसिडोफिलस, लैक्टोकोकस लैक्टिस, स्ट्रेप्टोकोकस थर्मोफिलस, बिफीडोबैक्टीरियम और लैक्टोबैसिलस बुल्गारिकस जैसे कई प्रकार के स्वास्थ्य के लिए कल्याणकारी बैक्टीरिया उपस्थित होते हैं।



आधुनिक विज्ञान अनुसार दही में उपस्थित मित्र जीवी बेकटेरिया हमारे शरीर में पाचन तंत्र, रोग प्रतिरक्षा, आदि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

छाछ – स्वादिष्ट पाचन वर्धक टॉनिक

शास्त्रों के अनुसार छाछ के प्रभाव	
रस	अम्ल, कषाय
पाचन	लघु (पचाने में हल्का)
वीर्य	उष्ण (शरीर में गर्मी बढ़ाने वाला)
दोष	वात कफ नाशक
अन्य प्रभाव	दीपनीय (पाचन क्षमता बढ़ाने वाली), शरीर में सूजन कम करने वाली, मेध्य (बुद्धि वर्धक)।

अष्टांग हृदयम् - छाछ पचाने में लघु (हल्की), कषाय, खट्टी, पाचन शक्ति बढ़ाने वाली, वात और कफ नाशक, सूजन, पेट की समस्या, बवासीर, मूत्र संबंधित समस्या, घी के अजीर्ण में, भोजन में रुचि बढ़ाने वाली, पांडु रोगनाशक कहा गया है। दूसरी चीज़ के साथ पीने से उसे पचाने में सहायक है|

भावप्रकाश निघण्टु- शीतकाल में अग्नि की मन्दता में, वात रोग में, नाड़ियों के अवरोध में छाछ अमृत के समान गुणकारी है। छाछ उल्टी, कफजन्य लार आदि में, विषम ज्वर, पांडु रोग, मेदस्वीता, मधुमेह, गैस की समस्या, दस्त, सफेद कोढ, चर्म रोग, कृमि और तृषा आदि में लाभकारी है।

- **वात रोग** - सोंठ और सेंधा नमक के साथ सेवन करना हित-कारक है।
- **पित्त रोग** - शक्कर (मिश्री या खड़ी शक्कर) डालकर सेवन करने से पित्त का शमन करती हे।
- **कफ रोग** - सोंठ, काली मिर्च, पीपली आदि मिलाकर सेवन करने से कफ रोग में सहायक है।

गुड़ डालकर पीने से मूत्र संबंधित समस्या दूर होती है, और चित्रक डालकर पीने से पांडुरोग का नाश होता है।

छाछ के प्रकार क्या हैं?

घोल - दही में पानी डाले बिना और मलाई के सहित मथा जाए तो जो छाछ बने उसे घोल कहते हैं| उसमें हींग, जीरा (भुना हुआ), सेंधा नमक डाल कर सेवन करने से वह वात नाशक, बवासीर, दस्त से राहत देने वाली, रुचि जनक, पुष्टि कारक , बलदायक और मूत्र-रोग नाशक है।

मथित - दही में पानी डाले बिना और ऊपर की मलाई निकाल कर और मंथन करके जो बनता है उसे संस्कृत में मथित कहते है। इससे वायु और पित्त दोष दूर होता है | इसकी प्रकृति ठंडी है|

तक्र - दही के तीन भाग और पानी का एक भाग ले कर मंथन करके उसमें से मक्खन निकालकर जो बचता है उसको तक्र कहते हैं| यह तक्र अम्ल, मधुर रस युक्त, पचने में हल्का, पाचन शक्ति वर्धक और वात नाशक है। शास्त्रों के अनुसार तक्र का सेवन करने वाला व्यक्ति कभी भी बीमार नहीं होता है और तक्र के प्रभाव से नष्ट हुए रोग पुन: कभी उत्पन्न नहीं हो सकते। ऋषियों ने बताया है कि जिस प्रकार से देवताओं के लिए सुखकारी अमृत है उसी भाँति भूतल में मनुष्यों के लिए तक्र सुखकारी है।

उदश्वित् – दही में आधा पानी डाल कर (दही के दो भाग और पानी का एक भाग) मंथन करके मक्खन निकाल कर जो बने वह उदश्वित् है| यह कफ वर्धक, बलवर्धक और अत्यंत

आम नाशक है।

छच्छिका – जिसे हम साधारण हिन्दी में छाछ कहते हैं उसे संस्कृत में छच्छिका कहते है| आयुर्वेद के अनुसार दही के अंदर पानी डाल कर पूरा मक्खन निकाल कर फिर जो बचता है उसमें फिर से पानी डाल कर फिर जो बनता है वह छाछ है। यह पचने में हल्की है और पित्त, थकान एवं अधिक प्यास सदन रोकने वाली दवाई है|

* **सुश्रुत ऋषि के** अनुसार तक्र तब नहीं पीनी चाहिये जब क्षय (राज्यक्षमा / टी.बी) हो, गरमी का समय हो, दुर्बलता हो,बार-बार चक्कर आते हो,हाथ पैर में दर्द हो या खून निकलता हो|

- छाछ गोमाता के दूध से बने हुए दही से बनानी चाहिये। छाछ आहार का पाचन करती है, दही और छाछ को मिट्टी के पात्र में रखना चाहिये।
- छाछ के सेवन से दस्त, क्षय, पेट के रोग, कुष्ठ (त्वक रोग) जैसे विविध रोग दूर होते हैं।
- गोमाता की छाछ में कपड़े को भिगो कर उस वस्त्र से रोगी को स्पर्श कराने से दाह का नाश होता है।
- कब्ज होने पर छाछ में अजवाइन और सेंधा नमक डालकर पीना चाहिये।

कहते हैं कि जब भगवान धन्वंतरि वापस लौट रहे थे तो उन्हें पूछा गया कि पृथ्वी पर रहनेवालों का लिए कौन सा तत्व अत्यंत लाभकारी है? तो उन्होंने उत्तर दिया, "तक्र: तक्र: तक्र:"। छाछ हमारे स्वास्थ्य के लिए गोमाता का आशीर्वाद है। इसका उचित प्रयोग करने से कई सारी बीमारियों से बचा जा सकता है।



गोमूत्र – पृथ्वी पर अमृत समान अद्भुत औषधि

शास्त्रों के अनुसार गोमूत्र के प्रभाव	
रस	कटु, लवण (खारा)
पाचन	लघु (पचाने में हल्का)
वीर्य	उष्ण (शरीर में गर्मी बढ़ाने वाला)
दोष	वात-कफ नाशक, पित्तवर्धक (शरीर में पित्त अधिक हो तब नहीं लेना चाहिये)
अन्य प्रभाव	अरूक्ष (कुछ हद तक शरीर को सुखाने वाला), दीपनीय (पाचन क्षमता बढ़ाने वाला), विषघ्न (विषैले पदार्थों का नाश करने वाला), कृमिघ्न (कृमि का नाश करने वाला), तीक्ष्ण (कोशिकाओं के अंदर तक पहुँचने वाला), मेध्य (बुद्धि वर्धक)।

कहते हैं कि गोमूत्र में माँ गंगा का वास है। आयुर्वेद में ८ प्रकार के प्राणीओं के मूत्र का विशेष वर्णन है जिसमें से गोमूत्र को श्रेष्ठ कहा गया है। आयुर्वेद के अनुसार गोमूत्र कषाय, तिक्त और कटु रस का है| इसे आयुर्वेद ने गर्म माना है और कहा है कि गोमूत्र तीक्ष्ण, क्षार और लघु (हलका) गुण वाला है| सुश्रुत संहिता में ४५ अध्याय में गोमूत्र को लघु (हलका) और अग्नि वर्धक कहा है| यह गर्म है इसीलिए यह कफ प्रकृति वाले, मोटापा और मंद जठराग्नि से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभकारी हो सकता है। गोमूत्र शरीर से ब्लॉकेज साफ़ करने में भी अत्यंत सहायक है| आयुर्वेद के अनुसार गोमूत्र मेध्य भी है, अर्थात् यह दिमाग के लिए बहुत लाभकारी है| आयुर्वेद के अनुसार गोमूत्र मानसिक रोग जैसे उन्माद, अपस्मार, डिप्रेशन (निराशा) और अन्य दिमागी तकलीफ़ों में कल्याणकारी है (चरक सु॰1)।

गोमूत्र की सेवन विधि

सूर्योदय से पहले गोमूत्र का सेवन करना लाभदायक है। ऐसी मान्यता प्रचलित है कि गोमूत्र सीधा पीने से गोमाता का बाल अगर गले में फंस जाए तो वह टीबी का कारण हो सकता है। इसीलिए गोमूत्र को छानकर पीना हितकारक है। सुबह ताज़ा गोमूत्र प्राप्त करके उसको सूती कपड़े से छान (सूती कपड़े की सात परत बनाकर) लें या सात बार छान कर उसका सेवन करें। जिस व्यक्ति को पित्त प्रकृति है उसको गोमूत्र में मिश्री, सौंफ या ठंडक प्रदान करने वाली अन्य सामग्रियों को मिश्रित करके उसका सेवन करना चाहिये। अगर आप गोमूत्र का नियमित सेवन करते हैं तो हर तीन महीने में अंदाजन ७ दिन का विराम लेना चाहिये, बारह महीने में आप एक से दो महीना छोड़ सकते हैं या गरमी के मौसम में भी छोड़ सकते हैं।

शहरी लोगों को ताज़ा गोमूत्र प्राप्त नहीं होता है तो वह गोमूत्र अर्क या तो गोमूत्र में बनाई गई औषधि ले सकते हैं।

- गोमूत्र कांच, मिट्टी, चिनाई माटी, स्टील या चांदी के बरतन में लेना चाहिये। तांबे और पित्तल के पात्र में गोमूत्र नहीं लेना चाहिये।
- गोमूत्र का सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिये।
- गोमूत्र के सेवन से आधा या एक घंटे पहले और बाद में कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिये।
- ताज़ा गोमूत्र का ही सेवन करना चाहिये।

गोमूत्र के लाभ

आयुर्वेदिक ग्रंथ भावप्रकाश में लिखा है कि गोमूत्र के पान से खुजली, शूल, मुख रोग, मूत्र रोग, नेत्र रोग, कृमि और पांडु रोग नष्ट होता है। गोमूत्र दीर्घायु प्रदान करता है और रक्त के सभी रोगों को दूर करता है। गोमूत्र विष के प्रभाव को भी दूर कर सकता है।

- गोमूत्र से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे रोगों से रक्षण मिलता है।
- मनुष्य के शारीरिक और मानसिक सभी रोगों को नष्ट करता है, स्मरण शक्ति बढ़ती है। गोमूत्र के सेवन से रक्त के विकार दूर होते है।
- गोमूत्र वात के ८० और कफ के २० रोगों में लाभदायक है| दर्द, गांठ, पेट के रोग या जलोदर, कंडु (खुजली), आँख के रोग, मुखरोग, किलास, किडनी, सांस, अस्थमा, सूजन, कंडु, एड़ी मे पीड़ा, जोंडिस (पीलिया), अर्थात् वात और कफ के सभी रोगों के लिए गोमूत्र लाभकारक है।
- गोमूत्र उत्तम प्रकार का प्रवाही खाद है और असरकारक जंतु नाशक भी है। गोमूत्र और गोमय में जमीन में रहे हुए क्षार को दूर करने की अद्भुत शक्ति होती है।
- आधुनिक विज्ञान के अनुसार इसमें विटामिन A, B, C और D के अलावा खनिज पदार्थ (minerals) जैसे कि सल्फर, नाइट्रोजन, मैग्नीशियम, फोस्फरस, आयरन और सिलिकोन उपस्थित हैं। गोमूत्र में स्वर्ण क्षार भी पाये गए हैं|
- गोमूत्र में कैंसर को रोकने की क्षमता भी है जो वैज्ञानिक अनुसंधान का एक महत्त्वपूर्ण विषय बन चुका है।



कहते हैं कि गोमूत्र में माँ गंगा का वास है। आयुर्वेद अनुसार गोमूत्र विषघ्न, कृमिघ्न, तीक्ष्ण एवं मेध्य है।

- आधुनिक विज्ञान के अनुसार गोमूत्र एक प्राकृतिक बायो-एनहेनसर (bio-enhancer) है, अर्थात् यह कोई भी औषधि के साथ लिया जाए तो उस औषधि का शरीर में अवशोषण और प्रभावशीलता बढ़ा देता है।
- गोमूत्र बैक्टीरिया, वाइरस और फंगस तीनों को खतम करने की क्षमता रखता है| गोमूत्र जेनेटिक मोटापा में भी लाभकारक सिद्ध हुआ है।
- आयुर्वेद में भस्म के निर्माण की प्रक्रिया में शुद्धिकरण करने के लिए गोमूत्र का भारी मात्रा में उपयोग होता है|

गोमूत्र के उपयोग से कुछ घरेलू उपचार

- त्वक रोग में गोमूत्र से मालिश करने के बाद सुबह की कोमल धूप में आधा घंटा बैठना चाहिये। उसके बाद नीम डालकर उबाले हुए गर्म पानी से स्नान करना चाहिये।

- गोमूत्र में एन्टी-सेप्टिक गुण होने के कारण घाव पर लगाने से घाव जल्दी भर सकता है।
- ब्लड प्रेशर के मरीज को सुबह शाम गोमूत्र का सेवन करना चाहिये। देसी गोमाता के शरीर पर सुबह शाम दो बार हाथ सहलाने से ब्लड प्रेशर में लाभ होता है।
- बच्चों को सूखी खांसी हो तो गोमूत्र में हल्दी डालकर उन्हें दे सकते हैं।
- मासिक धर्म में गोमूत्र का सेवन करें तो दर्द में राहत मिलती है।
- पथ्या-पथ्य को ध्यान में रखते हुए गोमूत्र का सेवन करने से मोटापा दूर होता है।
- अगर कफ के कारण किसी के शरीर में सूजन है तो चरक ऋषि ने इसको हरड़ के साथ लेने के लिए सूचित किया है|
- एनीमिया में गोमूत्र को आयुर्वेद में पुनर्नवार्दी क्वाथ या महायोगराज गूगल के साथ लेने के लिए कहा है|
- चर्म की समस्या के लिए गोमूत्र को पथ्यादी लेप के साथ लगाने के लिए कहा है|

क्या गोमूत्र का सेवन शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है?

गोमूत्र की गरम प्रकृति के कारण इसका सोच समझ कर सेवन करना हितकारक है। कुछ परिस्थितियों में गोमूत्र शरीर के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है, जैसे कि -

१) गरमी की कोई भी तकलीफ या पित्त की समस्या|

२) रक्त की कोई अन्य समस्या या शरीर के किसी भाग से खून निकलता हो|

३) गर्भावस्था में, रक्त का कैंसर या रक्त से उत्पन्न होने वाले कैंसर की समस्या में।

गोमूत्र – वैज्ञानिक दृष्टिकोण

गोमाता के चारे या पानी में स्वर्ण नहीं होता फिर भी गोमूत्र में सुवर्ण क्षार पाए जाते हैं। कहा जाता है कि सूर्यकेतु नाड़ी में स्वर्ण का निर्माण होता है और यह सुपाच्य स्वरूप में हमें गोमूत्र में उपलब्ध होता है।

गोमूत्र में स्वर्ण और रजत क्षार के उपरांत और कई पोशाक तत्व उपस्थित होते हैं। बंसी गीर गोशाला में किए गए अध्ययनों से यह भी पता चलता है कि गोमूत्र में ५१०० से अधिक विभिन्न यौगिक (compounds) उपस्थित हैं, और इसमें ऐसे तत्व (mineral elements) उपस्थित हैं जो मानव शरीर के लिए अत्यंत लाभकारक हैं जैसे कि स्वर्ण (gold), चांदी (silver), लोह (iron), तांबा (copper), अयस (मेंगेनीज़), प्राकृतिक रूप में स्टीरॉइड्स, आदि।

गोमूत्र का पीएच ८ से अधिक होने के कारण वह शरीर को अलकालाइन करता है। इसके कारण यह कम पीएच से उद्भावीत कई प्रकार की बीमारी जैसे कि केन्सर से लड़ने में प्रभावी हो सकता है।

मर्दन प्रक्रिया से गोमूत्र गिलोय जैसी औषधिओं का गुण बढ़ाता है, और इस प्रकार गोमूत्र में निर्मित औषधियों के कोरोना जैसी महामारी में हमने सुन्दर परिणाम देखे हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से यह संकेत मिलता है कि गोमूत्र एक प्राकृतिक "बायो-एनहाँसर" (bio-enhancer) है, यानी यह इसके साथ ली जाने वाली औषधि के अवशोषण और प्रभावशीलता में सुधार करने में मदद करता है।

गोमय – पृथ्वी और वातावरण के लिए कल्याणकारी तत्व

शास्त्रों के अनुसार गोमय के प्रभाव	
रस	कषाय, तिक्त
पाचन	लघु (पचाने में हल्का)
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
दोष	कफ नाशक
अन्य प्रभाव	रक्षोहन (रोगजनक कीटाणुओं का नाश करता है), दमा, हिचकी, नेत्र रोग, मुख रोग और कफ दोष में हितकारी।

गोमय के लाभ

- शास्त्रों में लिखा है कि "गोमय वसते लक्ष्मी", अर्थात् गोमय में साक्षात मां लक्ष्मी का वास होता है। गोमय वातावरण को शुद्ध रखता है और यह अत्यंत पवित्र तत्व है।
- गोमय में अणु किरणों के प्रभाव को भी कम करने की क्षमता है। इससे विष जन्य विषाणु नष्ट होते हैं। गोमय से बना हुआ खाद उत्तम होता है, इसमें नाइट्रोजन की मात्रा सर्वाधिक होती है।
- गोमय जंतु नाशक, दुर्गंध नाशक और वातावरण को शुद्ध करने वाला होने से घर, आंगन, सार्वजनिक स्थल और यज्ञ में सदा इसका लीपन होता है। इससे रोग प्रतिरोधक शक्ति प्राप्त होती है।

गोमय के उपयोग से कुछ घरेलू उपचार

- तंदुरुस्त गो माता के ताज़े गोबर को कपड़े से छान कर ७५ एमएल जितना रस लेकर उतना ही गोमाता का दूध मिलाकर पिलाने से प्रसूति में कष्ट कम होता है।
- खुजली और त्वचा रोग में गोमय लगाकर गर्म पानी से स्नान करना चाहिये।
- रात को दिखता न हो तो गोमाता के गोमय के रस में लिंडी पीपर को घिसकर रोज रात को अंजन करने से लाभ होता है।
- गोमय की राख करके दंत मंजन में मिलाने से दांत स्वस्थ होते हैं।
- सामान्य घाव पर गोमय की राख लगाने से या घी में मरहम बनाकर लगाने से लाभ होता है।
- शीतला रोग, अछबड़ा में फुंसियां होने पर इस राख को दबाना चाहिये। अधिक समस्या हो तो सोने की जगह पर (बिस्तर या चारपाई के बिछौने पर) यह राख छिड़कनी चाहिये।



पंचगव्य – महा औषधि

शास्त्रों के अनुसार पंचगव्य के प्रभाव	
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
दोष	त्रिदोष शामक, कफ दोष पर विशेष रूप से प्रभावी
अन्य प्रभाव	देह शुद्धिकर – शरीर को साफ करता है।

- **पंचगव्य में पांचों तत्व सम्मिलित हैं -** दूध, दही, घी, गोमूत्र और गोमय। इनका जब समान मात्रा में समन्वय होता है तो उसमें पिछले जन्म के कर्मों का क्षय होने का भी शास्त्रों में वर्णन है। पंचगव्य ताज़ा होना चाहिये, और उनके पांचों तत्व एक ही गोमाता से प्राप्त होने चाहिये।
- पंचगव्य में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत क्षमता होती है। इस मिश्रण को प्राचीन भारत में शुद्धिकरण के लिए भी उपयोग में लिया जाता था। जैसे गाँव में विदेश से आने वाले मेहमान को पंचगव्य का सेवन करवाया जाता था, गोमय और गोमूत्र से स्नान करवाया जाता था।
- पंचगव्य में बीमारी दूर करने के अद्भुत गुण हैं और यह मिश्रण आधुनिक काल की कई बीमारियों के इलाज के संदर्भ में वैज्ञानिक अनुसंधान का एक रोचक विषय हो सकता है।
- एक ग्राम गोमय में १०० से ४००० करोड़ तक बैक्टीरिया और अन्य जीवाणु होते हैं। इनमें से अधिकतर मित्र जीवाणु होते हैं लेकिन कई शत्रु जीवाणु (pathogens) भी होते हैं। दही में भी १ ग्राम में १० करोड़ से अधिक प्रोबायोटिक बैकटेरिया अर्थात् मित्र कीटाणु होते है| जब गाँव में रहने वाले लोग गोमय से लीपन करते हैं, गोमाता की सेवा करने के कारण गोमय के समीप रहते हैं या पंचगव्य का सेवन करते हैं तो उनके शरीर को नवीन जीवाणुओं के संपर्क में आने की आदत हो जाती है। इसके कारण उनके शरीर में एंटी-बॉडी बनाने की क्षमता भी विकसित होती है।

जब हम पंचगव्य से शुद्धिकरण की बात करते हैं तो इसके पीछे आधुनिक विज्ञान है। अगर भारत को मानसिक, शारीरिक और आर्थिक रूप से समृद्ध बनाना है तो देसी गोमाता का आधार अति आवश्यक है और उनके पंचगव्य की विशेष भूमिका है।


गोमती गौमाता







भोजन के सरल नियम – विरुद्ध आहार क्या है?

आहार उत्तम स्वास्थ्य की नींव है। अगर शरीर को योग्य आहार की आपूर्ति की जाए तो शरीर स्वस्थ और तंदुरुस्त रहता है और जीवन संतुष्ट और सुखी बनता है। उसी प्रकार अयोग्य आहार बीमारी और दुखों को निमंत्रण देता है। हमारे देश की प्राचीन आयुर्वेदिक परंपरा और विज्ञान में पोषण, योग्य आहार और विरुद्ध आहार का अत्यंत विस्तृत वर्णन है। इस विशाल ज्ञान का लाभ लेते हुए आइए समझते हैं भोजन के कुछ सरल नियम, जिनका पालन करके आप अपने परिवार को स्वस्थ रख सकते हैं।

भोजन के कुछ सरल नियम

» अपने परिवार के लिए हमेशा सात्विक भोजन का ही चयन करें। आहार ताज़ा, प्राकृतिक और हमारे भारत की प्राचीन परंपरा अनुसार होना चाहिये। कृत्रिम प्रक्रिया से बनाया हुआ आहार शरीर में विषैले पदार्थ उत्पन्न कर सकता है।

» आहार को सरलता से पचाने के लिए अन्न, फल और सब्जियाँ सूर्योदय और सूर्यास्त के बीच ही ग्रहण करें। दूध आप कभी भी ग्रहण कर सकते हैं।

» दोपहर का भोजन दिन का सबसे भारी होना चाहिये क्योंकि इस समय सूर्य की ऊष्मा और जठराग्नि (पाचन क्षमता) सबसे अधिक होती है।

» भोजन के पश्चात तेज़ गति से चलना या सो जाना दोनों हानिकारक है।

» मधुर रस वाले पदार्थों का सेवन भोजन के बाद नहीं करना चाहिये, इन्हें भोजन के आरंभ में ही खाना चाहिये।

» बिना भूख आहार का सेवन न करें। मल, मूत्र का त्याग किए बिना आहार का सेवन न करें।

» रात को केले, मूली, दही और ककड़ी न खाएं, क्योंकि इस समय इन को पचाना शरीर के लिए अत्यंत कठिन होता है।

विरुद्ध आहार - खाद्य पदार्थों के हानिकारक संयोजन

कभी-कभी उत्तम खाद्य पदार्थ ग्रहण करने से भी स्वास्थ्य को नुकसान पहुँच सकता है अगर उन्हें अयोग्य रूप से ग्रहण किया जाए। आहार विभिन्न दृष्टिकोण से अयोग्य, विरुद्ध या शरीर के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। आहार हमेशा प्रदेश, मौसम, दिन का समय, व्यक्तिगत प्रकृति, खाद्य पदार्थ का स्वभाव (स्वाद, उष्ण या शीत, दोष के ऊपर प्रभाव, इत्यादि) और अन्य खाद्य पदार्थों के साथ योग्य संयोजन के अनुरूप ग्रहण करना चाहिये।

- **दूध से विरुद्ध आहार -** दही, गोमूत्र, नमक, सूरा, मूँगफली, कटहल (फणस), लहसुन, मूलियाँ एवं उसके पत्ते, कच्ची सब्जियाँ, खट्टे पदार्थ जैसे कि इडली, नींबू, नारंगी, जामुन या इमली, फल जैसे कि तरबूज़, कटहल, खरबूजा, किशमिश, केला, इत्यादि; बेल, नारियल, तिलकुट, उड़द, सत्तू, तेल, अखरोट, मूंग, कुलथ, कोदरी, वाल।
- **दही से विरुद्ध आहार -** दूध, गर्म पदार्थ, व गर्म भोजन, खीरा, उड़द, फल जैसे तरबूज़, खरबूजा, इत्यादि। दही को गरम करके नहीं खाना चाहिये और दही का रात में सेवन नहीं करना चाहिये। वातरोग, एसिडिटी, कफ रोग, संधिवात में दही का सेवन न करें।

- **घी से विरुद्ध आहार** – समान मात्रा में शहद, ठंडा पानी, काँसे के बर्तन में अधिक समय रखा हुआ घी नहीं खाना चाहिये।
- **शहद से विरुद्ध आहार** – समान मात्रा में घी, वर्षा का पानी, तेल, वसा, अंगूर, मूलियाँ, गर्म पानी या अन्य गर्म पदार्थ, शक्कर। शहद को गर्म नहीं करना चाहिए।
- **ठंडे पानी से विरुद्ध आहार -** घी, तेल, गर्म दूध या अन्य गर्म पदार्थ, मूंगफली, चिलगोजा, बादाम। तेज़ धूप में चल कर, या व्यायाम या शारीरिक परिश्रम करने के बाद थोड़ा समय आराम करके ही पानी का सेवन करें। गर्म पानी से विरुद्ध आहार: शहद, कुल्फी, आइस क्रीम व अन्य शीतल पदार्थ।
- **केला से विरुद्ध आहार -** मट्ठा पीना हानिकारक है। अनार और अंगूर का रस साथ में न पियें। अंजीर और खजूर साथ में न खाएं। **खरबूजा से विरुद्ध आहार:** लहसुन, दही, दूध, मूली के पत्ते, पानी, आदि। **तरबूज से विरुद्ध आहार:** ठण्डा पानी, पुदीना, आदि। **नमक:** अधिक मात्रा में अधिक समय तक खाना हानिकारक है। **उड़द की दाल से विरुद्ध आहार:** मूली, दही।



स्वस्थ रहने में अति उपयोगी ऐसी मुख्य आयुर्वेदिक औषधियाँ

स्वास्थ्य समस्या और संभव औषधीय उपचार

मित्रों, भारत के प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने नियमित रूप से लेकिन विवेक पूर्वक औषधिओं का सेवन करने का महत्व समझाया है। शरीर में हमेशा दोष उत्पन्न होने की संभावना रहती है, खास कर के आधुनिक युग में। ऐसी परिस्थिति में कुछ मूलभूत आयुर्वेदिक औषधिओं को समझना और अपने परिवार में उनका योग्य रूप से उपयोग करना अत्यंत लाभकारी है। हमारा आपसे अनुरोध है कि किसी भी औषधि के प्रयोग के बाद उचित परिणाम न मिलने पर निराश न हों। ऐसा होने पर अपने शरीर की प्रकृति और औषधि की विशेषता को अधिक गहराई से समझने का प्रयास करें।

कुछ औषधि ऐसी हैं जो निरंतर ले सकते हैं। इनकी सूची भी नीचे दी गई है। हमारी आपसे विनती है कि सात्विक आहार के साथ इन औषधिओं को अपने दैनिक जीवन में अवश्य सम्मिलित करें। हमारा यह दृढ़ विश्वास है कि ऐसा करने से ९०% से अधिक बीमारीयों का समाधान अपने आप ही हो सकता है।

एक छोटा सा उदाहरण - शरीर में जब आम (अपच से ऊदभवित विषैले पदार्थ) जमा होते हैं तो अनेक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। आधुनिक जीवनशैली के परिणाम स्वरूप संभवतः आम की समस्या अत्यंत व्यापक है। आम का निदान करना अनुभवी वैद्य के लिए भी प्रायः अत्यंत कठिन है। जब शरीर में आम जमा होता है तो कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों का अवशोषण ठीक से नहीं हो पाता और पंचकर्म का भी लाभ नहीं होता। हरड़ इतनी प्रभावशाली औषधि है कि नियमित सेवन करने पर वर्षों पुराना आम भी साफ कर देती है।

प्यारे देशवासियों, आज अमरीका में हर्बल आहार पूरकों (सप्लीमेंट्स) का बाजार साढ़े चार लाख करोड़ रुपये का है। और यह बाजार बहुत तेजी से बढ़ रहा है। पश्चिमी देश भी हमारी औषधियों का वैज्ञानिक तथ्य समझ कर उनको अपनाने लगे हैं। इस पुस्तक में भी हम कुछ औषधियों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण आपके समक्ष रख रहे हैं। हमारी यह अटूट श्रद्धा है कि गो आधारित आयुर्वेद और जीवन शैली को अपना कर हम अपने स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को आसमान की ऊँचाईयों तक ले जा सकते हैं।

विशेष अनुरोध

औषधियों के उपयोग में विवेक और मर्यादा का ध्यान रखना आवश्यक है। हमारे गुरुकुल में बच्चे किसी भी पौधे को तोड़ने से पहले प्रार्थना करके उसे तोड़ते हैं। आपको भी ऐसा ही करना चाहिए। जब तक फल से काम हो तब तक फूल को मत तोड़िए, फूल से काम हो तो पत्तों को मत तोड़िए, पत्तों से काम हो तो डंठल को मत तोड़िए और डंठल से काम हो जाता हो तो छाल और जड़ों को तकलीफ मत पहुँचाइए।

मित्रों, वनस्पति, वृक्ष आदि सब गूंगे सेवक हैं। लेकिन प्रकृति हमारी दाता हैं, उनकी भी भावनाएँ हैं। आधुनिक युग में ऐसी कई औषधियाँ हैं जो दुर्लभ होती जा रही हैं। यदि मूल

या छाल के प्रयोग से पूरी वनस्पति नष्ट हो जाती है तो आने वाली पीढ़ी इससे वंचित रह जाएगी। इस विषय में एक उदाहरण है सीता अशोक। कहा जाता है कि इस पेड़ के नीचे बैठने से ही बहनों को मासिक धर्म की समस्या में लाभ होता है। ऐसी दिव्य औषधियों का विवेक पूर्वक प्रयोग करें, इनके साथ १० और पौधे रोपें और अपना कर्तव्य निभाएं। इसके पश्चात भी वनस्पति जीवों का उपकार हम पर सदा के लिए रहेगा।

यह सभी औषधियाँ अत्यंत लाभकारी हैं, लेकिन इनका योग्य विधि से उपयोग करना अनिवार्य है। जैसा हमने गोमाता के गव्यों के लिए किया है, इन सभी औषधियों की विशेषता और उपयोग विधि का विवरण हमने आगे पुस्तक में दिया है। कई परिस्थितियों में एक से अधिक औषधि उपयोगी हो सकती है। अपनी समस्या और शारीरिक प्रकृति के अनुरूप योग्य औषधीय विकल्प का चयन करें।

औषधि सेवन के साथ ऋतु अनुसार आयुर्वेदिक आहार और दिनचर्या का पालन करना आवश्यक है। बच्चे,गर्भवती महिलाएँ और स्तन पान कराने वाली माताएँ योग्य वैद्य से परामर्श लेकर इन औषधियों का उपयोग करें। गंभीर या स्थायी स्वास्थ्य समस्या के लिए कृपया एक योग्य वैद्य या चिकित्सक से परामर्श लें।

स्वास्थ्य समस्या	उपयोगी औषधि
निरंतर उपयोग के लिए औषधि	देशी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, आंवला , हरड़, गिलोय, सोंठ, त्रिफला, रसायण चूर्ण।
सामान्य स्वास्थ्य सुधार	देशी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, छाछ, गोमूत्र, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, च्यवनप्राश, हरड़, आंवला , गिलोय, अश्वगंधा, विधारा, गूलर, हल्दी, गोक्षुर, नागरवेल, सहजन, सरसों, मखाना, पीपल, तुलसी, भृंगराज, जीवन्ती, मुलेठी
सिर / दिमाग की समस्या	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, ब्राह्मी, गिलोय, भृंगराज, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, अश्वगंधा, दूर्वा, नागरवेल, सरसों, बरगद, हिंग, लहसुन, लौंग, दालचीनी
आँख / कान की समस्या	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, हरड़, बहेड़ा, आवला, कढी पत्ता, सरसों, लहसुन, मखाना, भूमि बरगद, गुलाब, धनिया, भृंगराज, जीवन्ती
श्वसन संबंधी / बुखार	गोमूत्र, अरडूसी, बहेड़ा, गिलोय, आवला, तुलसी, अदरक, पारिजात, अर्जुन, जीरक, हरड़, अश्वगंधा, विधारा, हल्दी, नागरवेल, सहजन, सरसों, भूमि आमला, हड़जोड़, पीपल, अर्क, छोटीकटेरी, काली मिर्च, सौंफ, अजवाइन, लौंग, दालचीनी, मुलेठी
दांत / मुँह की तकलीफ	लौंग, हरड़, त्रिफला चूर्ण, मेथी, नागरवेल, सरसों, मखाना, बरगद, जासूद, नीम, हींग, गूलर
त्वचा रोग	देशी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, बाकुची, ग्वारपाठा, हरड़, गिलोय, दूर्वा, त्रिफला चूर्ण, रसायणचूर्ण, आंवला , कढ़ी पत्ता, नीम, अरगवध, सहजन, सरसों, भूमि आमला, बरगद, पीपल, बेल, मुलेठी, पारिजात

पाचन / पेट / लीवर संबंधी	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, दही, छाछ, गोमूत्र, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, हरड़, कढी पत्ता, गिलोय, आवला, बहेड़ा, नागरवेल, ग्वारपाठा, भूमि आवला, पुनर्नवा, बेल, इसबगोल, अरगवध, लहसुन, जीरक, मेथी, सौंफ, काली द्राक्ष, अदरक, हींग, विधारा, दूर्वा, गूलर, हल्दी, गोक्षुर, सहजन, मखाना, हड़जोड़, गुलाब, धनिया, अर्जुन, भृंगराज, खस, काली मिर्च, अजवाइन, लौंग, दालचीनी, मुलेठी, पारिजात
जोड़ों / मांसपेशी	देसी गोमाता का घी, हरड़, हल्दी, मेथी, हड़जोड़, विधारा, गिलोय, सहजन, अर्क, पारिजात, अर्जुन
डायाबिटीज	देशी गोमाता का घी, रसायण चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, आवला, हल्दी, हरड़, मेथी, विधारा, कढ़ी पत्ता, अर्जुन, गोक्षुर, मखाना, भूमि हड़जोड़, बरगद, अरगवध
हृदय रोग / कॉलेस्ट्रोल / रक्तचाप	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, गोमूत्र, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, पीपल, विधारा, आवला, मेथी, हरड़, अश्वगंधा, गोक्षुर, नागरवेल, सहजन, मखाना, हड़जोड़, जासूद, धनिया, अर्जुन, लहसुन, दालचीनी
मोटापा	देसी गोमाता का घी, गोमूत्र, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, छाछ, गोमूत्र, हरड़, जीरक, बहेड़ा, आवला, हड़जोड़
रक्त संबंधी	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, हरड़, दूर्वा, गूलर, मखाना, भूमि आंवला बरगद, गुलाब, काली द्राक्ष, भृंगराज, लहसुन, दालचीनी
सूखापन / दुर्बलता	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, दही, छाछ, रसायण चूर्ण, अश्वगंधा, विधारा, दूर्वा, आवला, गोक्षुर, हड़जोड़, बरगद, पीपल, काली द्राक्ष, काली मिर्च, जीवन्ती
बदन दर्द / सूजन / ज्वलन	देसी गोमाता का घी, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, गिलोय, दूर्वा, मेथी, बहेड़ा, अश्वगंधा, विधारा, आवला, गूलर, सहजन, मखाना, भूमि आमला, हड़जोड़, बरगद, पीपल, पुनर्नवा, अदरक, बेल, मुलेठी
महिलाओं के प्रश्न	देसी गोमाता का दूध और घी, दूर्वा, आवला, सीता अशोक, शतावरी, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, हरड़, अश्वगंधा, विधारा, गूलर, गोक्षुर, सहजन, मखाना, भूमि आमला, हड़जोड़, बरगद, जासूद
प्रसूति / स्तनपान	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, शतावरी, जीरक, जीवन्ती, भृंगराज, सौंफ, मेथी, अश्वगंधा (सीमित प्रमाण में)

बच्चों की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, दही, छाछ, हरड़, विधारा, कढ़ी पत्ता, हल्दी, हड़जोड़, तुलसी, काली मिर्च, बहेड़ा, मुलेठी, त्रिफला चूर्ण, ब्राह्मी
वृद्धावस्था में लाभकारी	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, दही, छाछ, त्रिफला चूर्ण, रसायण चूर्ण, च्यवनप्राश, हरड़, आवला, सहजन, मेथी, हड़जोड़, गिलोय, ब्राह्मी, अश्वगंधा, विधारा, मखाना, पीपल, पुनर्नवा, अदरक, बेल, मुलेठी
हाथिपगा	हरड़, विधारा
अत्यधिक पसीना	हरड़, मेथी, सरसों, बेल
सौन्दर्य	देशी गोमाता का दूध और घी, हल्दी,आंवला, नागरवेल, पीपल, बरगद, गुलाब, अरगवध, कुंवर पाठा, मुलेठी, त्रिफला चूर्ण
गला, आवाज	बहेड़ा, मुलेठी, विधारा, गूलर, सरसों, दालचीनी
बालों के लिए / अन्य	देसी गोमाता का दूध और घी, भृंगराज, मेथी, दूर्वा, आंवला कढ़ी पत्ता, छोटी कटेरी, सरसों, मखाना, जासूद
घाव, छाले, फोड़े, फुंसी, गेंगरीन, इत्यादि	देसी गोमाता का घी, कुंवर पाठा, बहेड़ा, अश्वगंधा, विधारा, दूर्वा , कढ़ी पत्ता, गूलर, हड़जोड़, बरगद, पीपल, धनिया, अरगवध, नीम
प्रजनन तंत्र	देसी गोमाता का दूध, मक्खन, घी, रसायण चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, अश्वगंधा, विधारा, दूर्वा, गूलर, गोक्षुर, हड़जोड़, पीपल, जासूद, सीता अशोक
तनाव	देसी गोमाता का दूध और घी, गोक्षुर, अश्वगंधा, रसायण चूर्ण
मूत्र संबंधी	देसी गोमाता का दूध और घी, रसायण चूर्ण, पत्थर चट्टा , गोक्षुर, पुनर्नवा, दूर्वा, आवला, त्रिफला चूर्ण, सहजन, भूमि आंवला , हड़जोड़, छोटी कटेरी, अजवाइन
बीछू / सांप का काटना	दूर्वा, बरगद, पारिजात
हिचकी	गूलर
चाय, कॉफी की आदत छोड़ने के लिए	देसी गोमाता का दूध और घी, अर्जुन, मेथी
दारू, गुटका और बीड़ी जैसी लत छोड़ने के लिए	गोमूत्र, देसी गोमाता का दूध और घी, अदरक

कुछ महत्वपूर्ण और सरलता से उपलब्ध आयुर्वेदिक औषधियों की झांकी और उनसे संभव घरेलू उपचार

१) यदि संभव हो तो अपने परिवार, गोमाता और ग्राम जन के लिए निम्न लिखित औषधियों को अपने खेत में ही उगाएँ।

२) इन औषधियों का सावधानी पूर्वक वैद्य के परामर्श अनुसार उपयोग करें। गंभीर या स्थायी स्वास्थ्य समस्या के लिए कृपया एक योग्य वैद्य या चिकित्सक से परामर्श लें। इन औषधियों के साथ हम इनके वैज्ञानिक नाम (botanical name) भी दे रहे हैं जिसके उपयोग से आप इनके अपनी भाषा में प्रादेशिक नाम इंटरनेट से सरलता से प्राप्त कर सकते हैं।

औषधि	दोष| वीर्य| अन्य जानकारी
	त्रिदोष नियंत्रक| शीत| गिलोय, आंवला, गोक्षुर का मिश्रण
रसायण चूर्ण	रसायण चूर्ण प्रतिदिन सुबह को खाली पेट आधी छोटी चम्मच समान मात्रा में शहद और देसी गोमाता के घी में मिश्रित करके लेना लाभकारी है। हो सके तो इसे लेने के तीन घंटे बाद कुछ मत खाइए। रसायण चूर्ण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और मूत्र संबंधी विकारों, तनाव, हृदय की समस्या, बालों की समस्या और रक्तचाप जैसी समस्याओं में आशीर्वाद सिद्ध हो सकता है। रसायण चूर्ण डायाबिटीज से पीड़ित व्यक्तियों के लिए आशीर्वाद सिद्ध हो सकता है। यह चूर्ण डायाबिटीज में शरीर से आवश्यक पोषक तत्वों को मूत्र मार्ग से बाहर निकल जाने से रोकता है और मूत्र प्रणाली को सुरक्षित रखने में सहायक बनता है। रसायण चूर्ण खास करके शुक्र धातु को पृष्ठ करता है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
त्रिफला चूर्ण	त्रिदोष नियंत्रक| आंवला, हरितकी और विभीतकी (बहेड़ा) का मिश्रण
	त्रिफला चूर्ण प्रतिदिन सुबह खाली पेट आधी छोटी चम्मच लेना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। त्रिफला चूर्ण वात प्रकृति में देसी गोमाता के घी या गरम पानी के साथ, पित्त की समस्या में घी के साथ और कफ की समस्या में शहद के साथ लेना चाहिये। त्रिफला चूर्ण तीन गुनी मात्रा में देसी गोमाता के घी के साथ प्रतिदिन लेने से श्रेष्ठ व्ययस्थापन (रसायण) का काम करता है। रात को त्रिफला चूर्ण पानी में भिगो कर सुबह छान कर इस पानी से आँखों को धोने से आँखों का तेज बढ़ता है। यह चूर्ण पाचन, त्वचा, बालों, आँखों और दिमाग ले लिए अत्यंत लाभकारी है। सावधानी - गर्भवती महिला, सूखे और पतले व्यक्ति, जिन्हें कठोर मल आता हो उन्हें त्रिफला चूर्ण वैद्य के परामर्श के बाद ही लेना चाहिये।

च्यवनप्राश	त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण
	च्यवनप्राश एक स्वादिष्ट और अत्यंत लाभकारी औषधि है जिसे आप घर पर भी बना सकते हैं। इसकी प्रकृति उष्ण (गरम) होने से इसे सुबह को खाली पेट एक छोटी चम्मच देसी गोमाता के दूध के साथ लेना लाभदायक है। सामान्यतः यह सर्दियों में लिया जाता है लेकिन यह बारहों महीने भी ले सकते हैं। च्यवनप्राश दिमाग, त्वचा, बालों, पाचन तंत्र, रोग प्रतिरक्षा और हृदय के लिए अत्यंत लाभकारी है। बूढ़ों से ले कर बच्चों तक यह सभी के लिए लाभकारी है। सावधानी - अत्यधिक पित्त प्रकृति में, शरीर में आम की समस्या, फेटी लीवर, डायाबिटीज और मोटापा में इसे सावधानी से और वैद्य के परामर्श के बाद ही लेना चाहिए है।
अजवाइन	Trachyspermum ammi वात और कफ नियंत्रक|| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	पेट में दर्द, खाँसी, अजीर्ण में अजवाइन चबाकर गरम पानी पीना चाहिये। गरमी में अजवाइन मिश्री के साथ ही लें। बहु मूत्र में अजवाइन और तिल साथ में खायें। सर्दी में इसको कपड़े में बांध कर सूंघे। पेट दर्द में छाछ में हींग, नमक और अजवाइन मिला कर पीना चाहिये। अधिक पित्त की समस्या में वैद्य की सलाह अनुसार इसका उपयोग करें।
अदरक	Zingiber officinale कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु| गुरु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	खाने के दस मिनट पहले एक चम्मच घी में एक चौथाई से एक तिहाई चम्मच सोंठ लेने से पाचन तंत्र उत्कृष्ट बनता है। ताज़ा गीला अदरक वात दोष उत्पन्न कर सकता है, लेकिन अगर उसे गुड़ के साथ लिया जाए तो वात और कफ दोनों को शांत कर सकता है। सूजन और बवासीर में अदरक को गुड़ के साथ समान मात्रा में मिश्रित कर के लेने से लाभ होता है। अन्न के पाचन के लिए गरम जल के साथ सोंठ ली जाती है। पेट की समस्या में अदरक के रस को गाय के दूध के साथ लेने से लाभ होता है। खांसी में अदरक का रस शहद के साथ लेने से लाभ होता है। जोड़ो में जकड़न हो और कमर में दर्द हो तो प्रतिदिन गोखरु (गोक्षुर) और सूंठी का काढ़ा पीना लाभकारी है। तंबाकू, गुटका, बीड़ी, सिगरेट और दारू की लत से छुटकारा पाने में भी अदरक सहायक है। इसके लिए अदरक में सेंधा नमक और नींबू मिश्रित करके धूप में सूखा कर तलब लगने पर चूसने से तलब से राहत मिलती है।

अरगवध	Cassia fistula पित्त और कफ नियंत्रक| शीत| मधुर| मृदु, गुरु, स्निग्ध
	अरगवध कब्ज दूर करता है। चर्म रोग में अमलतास का गुड़ इमली के साथ लेना चाहिये। पीलिया में अमलतास को गन्ने के रस के साथ लेना चाहिये। घाव हो तो अमलतास के पत्ते को बारीक पीस कर लगाने से लाभ होता है। डायाबिटीज में अमलतास के गुड़ का क्वाथ पीना चाहिये।
अरडूसी	Justicia adhatoda पित्त और कफ नियंत्रक| शीत	तिक्त, कषाय	लघु, रुक्ष
	अरडूसी के ३ पत्ते शहद के साथ चबाने से सर्दी, खाँसी, अस्थमा और श्वसन के रोगों में लाभ मिलता है। बुखार के लिए इसके पत्ते का १.५ स्वरस और आधी चम्मच शहद खाना चाहिये। मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति और गर्भवती महिलाओं को इसका उपयोग नहीं करना चाहिये।
अर्क	Asclepias procera Wild वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	अर्क जोड़ों के दर्द में लाभ दायी है। उसके पत्ते को घी में भूनकर दर्द वाली जगह पर बाँधकर सो जाना हैं, इसी तरह छाती पर बाँधकर सोने से कफ अस्थमा आदि में राहत मिलती है। ध्यान रखें इसका दूध आँखों में न लगे। हमने पाया है कि गोमाता के दूध को थोड़ी सी मिश्री के साथ उबाल कर अर्क की ३-४ ताजा डंडी से हिला कर उसके पेड़े बना कर खाली पेट खाने से मलेरिया का प्रभाव साल भर नहीं होगा, यह अनुभूत प्रयोग है।
अर्जुन	Terminalia arjuna पित्त और कफ नियंत्रक| शीत| कषाय| लघु, रुक्ष
	अर्जुन रक्त शुद्ध करने के लिए उपयोगी है। यह हृदय और लीवर को मजबूत बनाता है। इसका क्षीर पाक विधि से उपयोग करना चाहिये, इस से अस्थमा और दमा में लाभ होता है। इसे दूध में उबालकर पीने से हृदय रोग, कॉलेस्ट्रोल, मधुमेह, हड्डी की समस्या और रक्तचाप में लाभ होता है। यह चाय / कॉफी का स्वास्थ्य वर्धक विकल्प है।
अश्वगंधा	withaniya somnifera त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण	कषाय, तिक्त, कटु	लघु, स्निग्ध
	अश्वगंधा आयुष्य और बल बढ़ाता है। यह कफ और वात के रोगों में लाभ दायी औषधि है। अश्वगंधा विष निकालता है। शक्ति बढ़ाने के लिए ५-१० ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, २५० ml देसी गाय का दूध और ५०० ml पानी को उबालकर पीना चाहिये। यह कृमिघ्न है और दुर्बलता निकालता है। इसका उपयोग पित्त के रोगी को वैद्य की सलाह अनुसार करना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।

आंवला	Phyllanthus emblica त्रिदोष नियंत्रक| शीत| मधुर, आम्ल, कषाय, तिक्त, कटु| लघु, रुक्ष
	आंवला आयुर्वेद के सबसे शक्तिशाली रसायण संयोजन जैसे त्रिफला, च्यवनप्राश, ब्रह्म रसायण और रसायण चूर्ण का अभिन्न भाग है। इसका योग्य रीत से उपयोग किया जाए तो यह अत्यंत कल्याणकारी औषधि है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
इसबगोल	plantago ovata वात और पित्त नियंत्रक| शीत	मधुर	गुरु, स्निग्ध
	इसबगोल कब्ज के लिए श्रेष्ठ औषधि है। रात को सोते समय एक गिलास गुनगुने पानी में एक बड़ा चम्मच लेने के पश्चात उसके ऊपर एक और गिलास पानी पीना है, कम पानी पिया तो भोजन का रस सोख लेगा और नुकसान करेगा, सर्दी और कफ में इसकी मात्रा कम लें।
कढ़ी पत्ता	murraya koenigii वात और पित्त नियंत्रक| शीत	कटु, तिक्त, कषाय	लघु
	कढ़ी पत्ता पाचन शक्ति और भूख बढ़ाता है। यह कृमिघ्न है। कढ़ी पत्ता प्रमेह और विष हरता है। पाचन की समस्या में २-३ ग्राम कढ़ी पत्ता को २ गिलास पानी में आधा हो जाये तब तक उबाल कर छान कर सुबह खाली पेट पीना चाहिये। बालों की समस्या के लिये २० से ३० ग्राम कढ़ी पत्ता की चटनी को १०० ml नारियल के तेल में रात में भिगोकर रखें और सुबह इसमें १०० ml पानी मिलाकर पकाएँ जब तक सारा पानी निकल नहीं जाता, फिर इसे छानकर रोजाना बालों में लगाएँ। प्रमेह के लिए १ से २ग्राम कढ़ी पत्तों का चूर्ण गरम पानी के साथ लें। इसको खाने से मुँह से छाले भी चले जाते हैं। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
काली द्राक्ष	Vitis vinifera वात और पित्त नियंत्रक| शीत| मधुर| गुरु, स्निग्ध
	यह सर्वश्रेष्ठ फल है। सूखी अवस्था में यह और भी लाभ दायी होती है। सूखी द्राक्ष को रात में पानी में भिगोकर सुबह वह पानी के साथ खानी चाहिये, इससे कब्ज में राहत मिलती है, आयरन बढ़ता है, खून बढ़ता है और पित्त के रोग कम होते हैं। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन, मिनरल्स होते और एन्टी ओक्सिडेन्ट होते है। आज कल इसमें बहुत रसायन मिलाये जाते हैं इसीलिए जैविक (ऑर्गेनिक) द्राक्ष का ही प्रयोग करना चाहिये।

काली मिर्च	Piper nigrum वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु| लघु, सूक्ष्म, तीक्ष्ण
	अरुचि में काली मिर्च (मरी) को खाने से लाभ होता है। सामान्य सर्दी में मरी को देसी गोमाता के घी के साथ लें, अधिक सर्दी में मरी को गुड़ के साथ लें। अस्थमा के लिए सुबह खाली पेट दो मरी देसी गोमाता के दूध के साथ लें। काली मिर्च के दो दाने दूध के साथ लेने से पाचन और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। पित्त प्रकृति वाले, गर्भवती महिलाएं, छोटे बच्चे, स्तन पान कराने वाली महिलाएं और कम शुक्र वाले इसका उपयोग वैद्य के परामर्श अनुसार करें।
खस	Tinospora cordifolia त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण | कषाय, तिक्त | लघु, स्निग्ध
	गिलोय पाचन शक्ति, बल, बुद्धि और आँखों की शक्ति बढ़ाती है। यह आम निकालती है। यह प्रमेह के लिए उत्तम औषधि है। चर्म रोगों में गिलोय को सरसों के तेल में उबालकर ठंडा कर के प्रभावित क्षेत्र में लगाना चाहिये। कब्ज में गिलोय को गुड़ के साथ लेना चाहिये। गिलोय दूध दिमाग, त्वचा, हड्डियाँ और डायाबिटीज की समस्या में लाभकारी है। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
गुलाब	Rosa Indica त्रिदोष नियंत्रक| शीत| कषाय, तिक्त, मधुर| लघु, स्निग्ध
	देसी गुलाब के फूल चबाने से कफ, पित्त का शमन होता है। यह कृमिघ्न भी है। मिश्री युक्त गुलकंद खाने से गरमी में राहत मिलती है। महिलाओं के लिए गुलाब खाना लाभ दायी है। देसी गाय के दूध में गुलाब के फूल की चटनी चेहरे पर लगाने से लाभ मिलता है। गुलाब जल से आँख धोने से आँख की ज्वलन में लाभ मिलता है। नाक से खून निकलने पर २ बूँद गुलाब जल नाक में डालना चाहिए।
गूलर	Ficus racemosa पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | कषाय | गुरु, रुक्ष
	घाव की वजह से जब ज्वलन हो रही हो या रक्त के बहाव को तत्कालीन रोकने की आवश्यकता हो तो उदुम्बर के पत्तों की चटनी बनाकर लगाने से लाभ होता है। उदुम्बर के फलों को धूप में सुखाकर उनका चूर्ण बनाकर दूध के साथ लेने से सप्त धातु पुष्ठ होते हैं, स्वास्थ्य सुधरता है, स्त्रियों की मासिक धर्म की समस्या दूर होती है और ऊर्जा बढ़ाती है। यह प्रमेह के लिए उत्तम औषधि है। यह पाचनशक्ति बढ़ाती है और रक्त के अत्यधिक बहाव को रोकती है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।

गोक्षुर	Tribulus terristris त्रिदोष नियंत्रक| शीत | मधुर | गुरु, स्निग्ध
	गोक्षुर पाचन शक्ति बढ़ाता है। यह हृदय और गर्भाशय को स्वस्थ रखता है। कफ की सभी समस्याओं में गोक्षुर एक उत्तम औषधि है। यह किडनी और मूत्राशय के लिए भी उत्तम औषध है। गोक्षुर रक्तपित्त में लाभ दायी है। गोक्षुर काढ़ा या चूर्ण के रूप में लिया जा सकता है। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
ग्वारपाठा	Aloe barbadensis miller त्रिदोष नियंत्रक| शीत| तिक्त| गुरु, स्निग्ध
	ग्वारपाठा महिला और सौन्दर्य संबंधी समस्याओं के लिए उत्तम औषधि है। शरीर पर जले हुए स्थान पर ग्वारपाठा या घृतकुमारी के गर्भ को लगाने से राहत मिलती है। शरीर पर कोई घाव पका हो तो घृत कुमारी का गर्भ गरम करके बांधने से लाभ होता है। घृतकुमारी उपचारात्मक गुणों से समृद्ध औषधि है, इसे अपने परिवार के लिए अपने खेत में अवश्य उगाएँ।
छोटीकटेरी	Solanum Xanthocarpum वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	छोटी कटेरी के ताजा रस को शहद के साथ लेने से मूत्रावरोध में लाभ मिलता है और सर्दी के लिए भी फायदेमंद है। छोटी कटेरी के ३०-४० ml ताजा स्वरस को पूरे सिर पर लगाने से बाल बढ़ेंगे और रुसी कम होगी। गर्भवती महिलाएं इनका सेवन ना करें।
जासूद	Hibiscus rosa-sinensis पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | कषाय, तिक्त | लघु, रुक्ष
	जासूद (जपा) के फूल खाने से पित्त के रोगों में लाभ मिलता है। बाल के लिए इसके पत्ते, फूल और नारियल का तेल लगाना चाहिये। मुँह में छाले हो तो इसके फूल चबाने चाहिये। यौन दुर्बलता, शुक्र क्षीणता और श्वेत प्रदर के लिए सुबह खाली पेट ३ फूल खाना चाहिये। इसका उपयोग लो ब्लड प्रेशर, गर्भवती महिला और स्तन पान कराने वाली महिलाओं को नहीं करना चाहिये।
जीरक	Cumminam cyminam वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | कटु | लघु, रुक्ष
	जीरा भूख और पाचन बढ़ाता हैं। यह बल, बुद्धि और आँखों की शक्ति बढ़ाता है। बुखार में जीरा को भूनकर गुड़ के साथ और अतिसार के समय दही के साथ खाना चाहिये। पाचन के लिए इसे धनिया के दाने के साथ लेना चाहिये। घी या नारियल तेल में तलने से जीरक पित्त भी कम करता है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।

जीवन्ती	Leptadenia reticulata त्रिदोष नियंत्रक| शीत| मधुर| लघु, स्निग्ध
	जीवन्ती को संस्कृत में "मांगल्य" और "शाक श्रेष्ठ" भी कहा गया है। इसके डंठल और फल की सब्जी बना कर खाना आँखों और सामान्य स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। आँखों के लिए जीवन्ती सर्वश्रेष्ठ औषधियों में से एक है। यह वनस्पति दुर्बलता की अवस्था में और स्तन पान कराने वाली माताओं के लिए अत्यंत लाभकारी है।
तुलसी	Ocimum tenuiflorum वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	तुलसी के दो प्रकार होते हैं, राम तुलसी और श्याम तुलसी; उसमें से श्याम तुलसी के औषधीय गुण अधिक हैं। बुखार और श्वसन के रोगों के लिए तुलसी, गिलोय और मिश्री की चटनी बनाकर सेवन करना चाहिये। तुलसी एंटी ऑक्सीडेंट का काम करती है जिससे इम्युनिटी पावर बढ़ती है। तुलसी को चबाकर नहीं खाना चाहिये, क्योंकि इसमें पारद होता है जो पायेरिया भी कर सकता है; इसीलिए इसकी चटनी से इसका काढ़ा अधिक उपयोगी रहेगा। पित्त प्रकृति की समस्या में तुलसी का उपयोग वैद्य की सलाह अनुसार करना चाहिये।
दालचीनी	Cinnamomum verum वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त, मधुर| लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	पित्त की उल्टी में दालचीनी (तज) का काढ़ा पीना चाहिये। कफ के कारण सिरदर्द हो तो दालचीनी गरम कर के सिर पर लेप करना चाहिये। रक्त स्राव में इसके क्वाथ से लाभ होता है। दालचीनी कफ, पेट में दर्द, आम, गले की समस्या और पाचन के लिए लाभ दायी औषधि है। इसे पित्त प्रकृति में, गर्भवती और स्तन पान कराने वाली महिलाओं और बच्चों में वैद्य की सलाह अनुसार लेना चाहिये।
दूर्वा	cynodon dactylone पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | मधुर, कषाय | लघु
	दूर्वा का स्वरस ५० ml पीने से मासिक धर्म में होने वाले अत्यधिक रक्तस्राव में राहत मिलती हैं और उर्वरता में लाभ होता है। अत्यधिक पित्त में दूर्वा को देसी गोमाता के दूध में पीसकर छान के सुबह खाली पेट १-२ चम्मच लेने से लाभ होता है। छालों और घावों में दूर्वा की चटनी बना कर लगाने से लाभ होता है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
धनिया	Coriandrum sativum त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण | तिक्त, कटु | लघु, स्निग्ध
	पित्त के रोगों के लिए धनिया उत्तम औषधि है। यह हृदय, आँख, लीवर और स्नायु को शक्ति देता है। धनिया शरीर को पोषण देता है। इसकी चटनी कटी हुई जगह और जली हुई जगह पर लगाना चाहिये।

नागरवेल	piper betle वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | तिक्त, कटु | लघु, क्षारविष्ट
	नागरवेल का पान खाना खाने के बाद खाया जाता है। इसका पान खाने से कॉलेस्ट्रोल और ब्लॉकेज की समस्या में लाभ होता है। यह पाचन का कार्य करता है और भूख बढ़ाता है। इसको खाने से मुख की सुंदरता बढ़ती है, पिंपल्स नहीं होते और काले दाने नहीं होते। जिन्हें जुकाम हुआ हो उन्हें पान खाना चाहिये। सिर दर्द में पान माथे पर लगाना चाहिये और जिन्हें छाती में कफ जम गया हो उन्हें इस पत्ते को देसी गाय के घी या सरसों के तेल में सेक कर लगाना चाहिये। पित्त प्रकृति में वैद्य की सलाह अनुसार खाना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
नीम	Azadirachta indica पित्त और कफ नियंत्रक| शीत| तिक्त, कषाय| लघु, रुक्ष
	इस पवित्र वृक्ष की छाँव में रहने से ही शरीर को शीतलता और स्वस्थता प्राप्त होती है। बच्चे के जन्म के बाद महिला को पहले तीन दिन इसके पत्ते का रस खाली पेट पिलाने से माँ और बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं। वर्ष में एक बार चैत्र सूद एकम के दिन नीम के पत्ते और फूल काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, जीरक, अजवाइन और गुड़ के साथ मिश्रित करके खाने से व्यक्ति साल भर निरोगी रह सकता है। इसी तरह चैत्र महीने में ७ से १५ दिनों के लिए नीम के फूल और कुछ ताजे कोमल पत्ते लेकर रात को पानी में भिगो कर सुबह खाली पेट इस पानी को पीने से साल भर बुखार जैसे अनेक रोगों से रक्षा मिलती है। चर्म रोग में नीम के पत्ते का चूर्ण हरड़ और आंवले के साथ एक महीने तक सेवन करने से लाभ होता है। ऐसी परिस्थिति में नीम के पत्तों के साथ उबले हुए पानी से स्नान करना चाहिये। कोढ़ में नीम के सौ पत्ते पानी में पीसकर पीने से लाभ होता है। नीम के डंठल का दातुन अत्यंत लाभकारी है।
पत्थरचट्टा / पाथर फोड़	Kalanchoe Pinnata शीत | मधुर, तिक्त
	पत्थर चट्टा पथरी के लिए श्रेष्ठ औषधि है। पथरी (किडनी स्टोन) में प्रतिदिन इसके २-३ पत्ते सुबह खाली पेट खाना अत्यंत लाभकारी है।
पत्थरचट्टा / पाथर फोड़	Kalanchoe Pinnata शीत | मधुर, तिक्त
	पत्थर चट्टा पथरी के लिए श्रेष्ठ औषधि है। पथरी (किडनी स्टोन) में प्रतिदिन इसके २-३ पत्ते सुबह खाली पेट खाना अत्यंत लाभकारी है।

पारिजात	Nyctanthes arbor-tristis कफ, वात नियंत्रक | उष्ण | तिक्त | लघु, रुक्ष
	पारिजात अत्यंत पवित्र और उपचारात्मक गुणों से समृद्ध औषधि है। ऐसा कहते हैं कि स्वयं श्री कृष्ण इसे स्वर्ग से पृथ्वी पर लेकर आए थे। इसके नीचे बैठने से ही स्वास्थ्य उत्तम हो जाता है। अगर शरीर के किसी भी भाग में बहुत अधिक पीड़ा हो तो इस वृक्ष को प्रणाम करके इसके डंठल को पकड़कर इसके नीचे बैठने से राहत मिलती है। जोड़ों या कमर के दर्द या सायटिका में पारिजात के १० पत्तों की चटनी बना कर या पत्तों को एक कप पानी में पानी आधा न हो तब तक उबालकर पीने से लाभ होता है। पित्त की समस्या हो तो इसमें मिश्री या दूर्वा मिलाकर ले सकते हैं। पारिजात के २-३ पत्ते, २ काली मिर्च के दाने और संभव हो तो २-३ पत्ते गिलोय ले कर चटनी बनाकर लेने से अनेक प्रकार के बुखार, कफ और सर्दी में लाभ होता है। पित्त की समस्या हो तो इसमें मिश्री या दूर्वा मिलाकर ले सकते हैं। पारिजात के सूखे पत्तों का चूर्ण २-३ ग्राम जितना नागरवेल के पत्तों के रस के साथ लेने से अस्थमा और कफ में राहत मिलती है। पारिजात के पत्तों का रस (एक चम्मच जितना) सियाटीका, कब्ज, कृमि और सांप के काटने में लाभकारी होता है। इसके पत्तों की चटनी एकजेमा (त्वचा का सूखापन), रिंग वर्म (त्वचा पर फंगस का संक्रमण) और एलोपेशिया (खालित्य) में लाभकारी है।
पीपल	Ficus relgiosa पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | मधुर, कषाय| गुरु, रुक्ष
	पीपल दर्द, प्रमेह, योनि रोग, कफ, नपुंसकता और चर्म रोग नाशक है। यह रक्त स्राव रोकता है। पीपल का फल सप्त धातु पुष्ट करता है। हृदय की समस्या में इस वृक्ष को जल चढ़ा कर इसका एक पत्ता प्रतिदिन खाने से लाभ होता है। इसके पत्तों को सुखा कर इसका चूर्ण बना कर शहद के साथ लेने से अस्थमा और हृदय रोग में लाभ होता है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
पुनर्नवा	Boerhavia diffusa वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | मधुर, कषाय| लघु, रुक्ष
	पुनर्नवा मूत्र संबंधी रोगों के लिये उत्तम औषध है। इसके उपयोग से पीलिया में लाभ होता है। यह सूजन निकालने का और स्वेदन कार्य करती है। पथरी के लिए २ग्राम पुनर्नवा के बीज का चूर्ण का ५० ml काढ़ा पीना चाहिये।

बरगद	Boerhavia diffusa वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | मधुर, कषाय| लघु, रुक्ष
	पुनर्नवा मूत्र संबंधी रोगों के लिये उत्तम औषध है। इसके उपयोग से पीलिया में लाभ होता है। यह सूजन निकालने का और स्वेदन कार्य करती है। पथरी के लिए २ग्राम पुनर्नवा के बीज का चूर्ण का ५० ml काढ़ा पीना चाहिये।
बरगद	Ficus benghalensis पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | कषाय | गुरु, रुक्ष
	बरगद का दूध घाव पर लगाने से वहाँ तुरंत लाभ मिलता है। यह विषघ्न है। यह आँख और गर्भाशय को स्वस्थ रखता है। यह चर्म रोग और रक्तपित्त के लिए उत्तम औषधि है। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
बाकुची	Psoralea corylifolia वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष,
	चमड़ी के रोगों के लिए बाकुची सर्वश्रेष्ठ औषधि है। इसके दाने का चूर्ण प्रतिदिन सुबह आधी चम्मच देसी गोमाता के गोमूत्र में मर्दन करके खाने से और प्रभावित क्षेत्र पर लगाने से ल्यूकोडर्मा (श्वित्र या कोढ़) में लाभ होता है। ऐसी परिस्थिति में सुबह को बाकुची लेने के उपरांत रात को डेढ़ चम्मच देसी गोमाता के घी में भुनी हुई हरड़ भी लेनी चाहिये।
बिभीतकी	Terminalia bellirika पित्त और कफ नियंत्रक| उष्ण | कषाय, कटु, तिक्त, मधुर | लघु, रुक्ष
	बिभीतकी ज्वर हर है और पेट साफ़ करने वाली है। यह कृमिघ्न है। कफ के रोगों के लिए बिभीतकी की छाल के चूर्ण को शहद के साथ लेना चाहिये। कब्ज के लिए एक चुटकी बिभीतकी की छाल के चूर्ण को गरम पानी के साथ लेना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
बेल	Aegle marmelos त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण| गुरु, रुक्ष
	सूजन, पीलिया और बवासीर में बेल के पान का रस मरी (काली मिर्च) के साथ पीने से लाभ होता है। मल में खून आता हो तो बेल फल का गर्भ, मुलेठी, मिश्री और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से लाभ होता है। शरीर में पसीने से दुर्गंध आती हो तो बेल के पत्ते को शरीर पर लगाना चाहिये।

ब्राह्मी	Bacopa Monnieri वात और पित्त नियंत्रक| शीत| तिक्त, कषाय| लघु
	बुद्धि और याद-शक्ति बढ़ाने के लिए ब्राह्मी संभवतः सर्व श्रेष्ठ औषधि है। ब्राह्मी एक उत्तम रसायण भी है और यह औषधि डायाबिटीज, तनाव और रक्तचाप में भी उपयोगी है। दिमागी तकलीफों के लिए एक छोटी चम्मच ब्राह्मी का ताज़ा रस या एक आधी छोटी चम्मच जितना चूर्ण दिन में दो बार ले सकते हैं। बच्चों में इसका प्रयोग वैद्य के परामर्श अनुसार करना ही बेहतर है। सावधानी – अगर हृदय का दर कम हो या पाचन तंत्र संवेदनशील हो तो ब्राह्मी सावधानी के साथ लेना चाहिये। कभी कभार ब्राह्मी लेने के बाद कुछ लोगों को थोड़े से चक्कर आ सकते हैं।
भूमिआमला	Phyllanthus niruri पित्त और कफ नियंत्रक| शीत | तिक्त, कषाय, मधुर | लघु
	भूमि आमला लीवर के लिए सर्व श्रेष्ठ औषधि है। इसको खाने से दाँत मजबूत होते हैं और यह दर्द नाशक का कार्य करता है। यह कफ के अनेक रोगों में काम करता है। लीवर के सभी रोगों के लिए इसका काढ़ा पीना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
भृंगराज	Eclipta prostrata वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त| लघु, रुक्ष
	भृंगराज का तेल बालों के लिए श्रेष्ठ औषधि है। यह शरीर को निरोगी बनाता है। भृंगराज की एक चुटकी मिश्री और घी के साथ लेने से लाभ होता है - यह दुग्ध वर्धक, कृमिघ्न, रक्त शुद्धि करने वाला, पाचन बढ़ाने वाला और शरीर को पोषण देने वाला है।
मखाना	Euryale ferox वात और पित्त नियंत्रक| शीत | मधुर, कषाय, तिक्त | गुरु, स्निग्ध
	मखाना वैसे तो त्रिदोष पर काम करता है लेकिन खास करके यह पित्त पर अधिक काम करता है। यह गर्भाशय को स्वस्थ रखता है और शुक्र बढ़ाता है। इसको खाने से हृदय स्वस्थ रहता है। अधिक मात्रा में मखाना खाने से वजन और स्नायुओं का विकास होता है। कब्ज में इसका सावधानी से उपयोग करना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
मुलेठी	Glycyrrhiza glabra वात और पित्त नियंत्रक| शीत| मधुर| गुरु, स्निग्ध
	महर्षि चरक अनुसार ३ ग्राम जितना मुलेठी चूर्ण आधे कप गरम दूध के साथ प्रतिदिन लेने से वयस्थापन (रसायण) का लाभ मिलता है। अत्यधिक पित्त, ब्रोंकाईटिस या सूखी खांसी, चर्म रोग, आवाज बैठ जाना, इत्यादि जैसी तकलीफों में यह औषधि अत्यंत लाभकारी है।

मेथी	Treigonella foenum graecum वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | कटु, तिक्त | लघु, स्निग्ध
	मेथी पाचन शक्ति बढ़ाती है। यह वात और कफ के रोगों में खूब लाभ दायी है। डायाबिटीज और कॉलेस्ट्रोल की समस्या में सर्दियों के दिन में दो बार ५ ग्राम मेथी के चूर्ण को गरम पानी के साथ लेना चाहिये। कृपया आगे दिया गया विस्तृत वर्णन देखिए।
लहसुन	Allium sativum वात-कफ नियंत्रक| उष्ण| अम्ल के अलावा सारे रस| गुरु, स्निग्ध, तीक्ष्ण
	कान के दर्द में लहसुन का तेल कान में डालें। ब्लॉकेज और रक्त के रोगों के लिए लहसुन एक उत्तम औषध है। यह हृदय के लिए खूब लाभ दायी है। हृदय और गैस की समस्या में लहसुन क्षीर पाक अत्यंत लाभकारी है। लहसुन बाल, आँख और पाचन के लिए भी अत्यंत लाभकारी औषधि है। पेट दर्द, कृमि, उलटी और एसिडिटी की समस्या में लहसुन पीसकर देसी गो गोमाता के घी में खाना चाहिये।
लौंग	Argyrea nervosa वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | कटु, तिक्त, कषाय | लघु
	विधारा आयुष्य, बुद्धि और बल बढ़ाती है। घाव, छाले, सूजन, अल्सर, फोड़े और फुंसी के लिए विधारा के पत्ते के गांठ वाले भाग को देसी गोमाता के घी में पकाकर लगाना चाहिये। हाथी पगा के लिए विधारा के पत्ते की देसी गोमाता के गोमूत्र के साथ चटनी बनाकर वहाँ लगाना चाहिये और सेवन करना चाहिये। इसे पित्त प्रकृति वालों को वैद्य की सलाह अनुसार लेनी चाहिये। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
शतावरी	Asparagus racemosusवात और पित्त नियंत्रक| शीत| मधुर, तिक्त| गुरु, स्निग्ध
	महिलाओं और गोमाता को प्रसव के पश्चात दूध कम हो तो शतावरी चूर्ण दूध में मिलाकर देना चाहिये। शतावरी कोसों ठ के साथ लेना चाहिये, वरना वह ठंडी पड़ती है। शतावरी कल्प लेने से महिलाओं को बहुत लाभ होता है।
सरसों	Brassica वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | कटु, तिक्त | लघु, स्निग्ध
	सरसों गले के ऊपर के सारे रोगों के लिए लाभ दायी औषधि है। सरसों कृमिघ्न है। सरसों के तेल का नस्य करने से कफ के रोगों में लाभ मिलता है। सरसों के पत्ते खाने से हमें नुकसान होता है। इसका मालिश करने से शरीर मजबूत बनता है, लेकिन ध्यान रहे सरसों के तेल से मालिश मंगलवार, गुरुवार, शुक्रवार और रविवार को नहीं करनी चाहिये। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।

सहजन	Moringa oleifera त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण | कटु, तिक्त | गुरु, रुक्ष, तीक्ष्ण
	सहजन पेट की सभी समस्या को ठीक कर सकता है। यह वात और कफ के सारे रोगों में काम करता है। इसके पत्ते दर्द नाशक का काम करते हैं। यह गर्भाशय को स्वस्थ रखता है और मूत्र संबंधित रोगो में भी लाभ देता है। पित्त प्रकृति वाले और जिनका शुक्र कम हो उन्हें सहजन का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिये। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
सीताअशोक	Saraca asoca वात और कफ नियंत्रक| शीत| तिक्त, कषाय| लघु, रुक्ष
	सीताअशोक महिलाओं के लिए श्रेष्ठ औषध है। मासिक धर्म से लेकर मानसिक अशांति तक सभी का सिर्फ इसके पेड़ के नीचे बैठने मात्र से समाधान हो जाता है। इसके पत्तों के चूर्ण का काढ़ा पीने से महिलाओं और पुरुषों के हॉरमोन का असंतुलन ठीक हो सकता है।
सौंफ	Foeniculum vulgare वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु, तिक्त, मधुर| लघु, रुक्ष
	सौंफ को मेथी के साथ सम-मात्रा में भूनकर थोड़े नमक के साथ भोजन के बाद लेने से पाचन अच्छा होता है। यह दुग्ध-वर्धक और कफ के लिए अच्छी औषधि है। कम शुक्र की समस्या हो तो इसका उपयोग नहीं करना चाहिये।
हड़जोड़	Cissus quadrangularis वात और कफ नियंत्रक| उष्ण | मधुर | लघु, रुक्ष
	हड़जोड़ के उपयोग से मोटापा, गांठ, अस्थमा, खांसी, उपदंश, गर्भाशय रोग, अरुचि, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, बवासीर, हाइ कॉलेस्ट्रोल में लाभ मिलता है। यह अस्थियों को मजबूत करता है, आम निकालता है, कृमि निकालता है और पाचन शक्ति बढ़ाता है। हड्डी की समस्या और घाव भरने के लिए हड़जोड़ की परिपक्व टहनी का पेस्ट बनाकर प्रभावित क्षेत्र में लगाना चाहिये। इसे मोजे पहनकर या हाथों पर तेल लगाकर छूना चाहिये। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
हरड़	Terminalia chebula त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण | कषाय, मधुर, अम्ल, तिक्त, कटु | लघु, रुक्ष
	हरड़ की पानी में बनाई चटनी चाटने से बच्चों को पेट की समस्या में लाभ होता है। सूजन की समस्या में हरड़ को गोमूत्र के साथ लेने से लाभ होता है। गर्भवती महिलाओं को और ज्वर या दुर्बलता जैसी अवस्था में इसका उपयोग नहीं करना चाहिये। दमा और हिचकी में हरड़ को सोंठ के साथ पीस के लेना चाहिये। चोट पर हरड़ की चटनी लगाने से लाभ मिलता है। हरड़ एरंड तेल में तल कर काला नमक मिलाकर खाने से मल शुद्धि होती है। यह आम निकालती है। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।

हल्दी	Curcuma longa त्रिदोष नियंत्रक| उष्ण	तिक्त, कटु	लघु, रुक्ष
	डायाबिटीज और मूत्र सम्बन्धी रोगों में हरिद्रा (हल्दी) उत्तम औषधि है। यह अनावश्यक पित्त को बाहर निकालता है और कफ के सभी रोगों में लाभ देता है। यह कब्ज और ज्वर निकालता है। प्रमेह के लिए अमलकी और हल्दी को समान मात्रा में मिश्रित करके शहद के साथ लेना चाहिये। एलर्जी के लिए देसी गोमाता के २० ग्राम घी में २ चुटकी हल्दी मिलाकर चटनी बनाकर इस मिश्रण को बाहर जाते समय नाक पर लगाना चाहिये। कृपया आगे दिया विस्तृत वर्णन देखिए।
हींग	Asafoetida वात और कफ नियंत्रक| उष्ण| कटु| लघु, स्निग्ध, तीक्ष्ण
	हींग की घी के साथ चने जितनी गोली बना कर लेने से अजीर्ण में लाभ होता है। मसूड़ों के दर्द में भुनी हुई हींग दाँत के नीचे दबाकर रखें।



रसायण चूर्ण

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष शामक
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)।
रस	षडरस।
वैज्ञानिक नाम	Tinospora cordifolia, Tribulus terrestris, Phyllanthus emblica

गुण और लाभ

रसायण चूर्ण तीन औषधियों को समान मात्रा में मिश्रित करके सरलता से बनाया जा सकता है। इसमें सम्मिलित होते हैं गिलोय, गोखरू (गोक्षर) और आंवला। इन तीनों को चूर्ण के रूप में मिलाया जाता है।

वाग्भट्ट ऋषि के अनुसार रसायण चूर्ण शुक्र धातु पुष्ट करता है, शरीर को स्थिर रखता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और बालों को १०० वर्ष तक काले रख सकता है। यह बालों के लिए अत्यंत लाभकारक औषधि है, फिर चाहे बाल झड़ने की समस्या हो या सफेद बाल।

रसायण चूर्ण सप्त धातु पुष्ट करता है, यौवन बढ़ता है और ओज वर्धक है।

यह चूर्ण रक्त से विषैले पदार्थ निकालता है। कुष्ठ रोग, पथरी, रक्तचाप और सूजन में यह चूर्ण कल्याणकारी हो सकता है। यह आँखों का तेज भी बढ़ाता है।

मधुमेह के रोगियों में आवश्यक क्षारीय तत्व मूत्र मार्ग से उत्सर्जित होते है, जिसे रोकने में यह औषधि सहायक होती है। यह अन्य मल और मूत्र संबंधी समस्याओं में भी लाभकारी है।

लेने की विधि

» १ चम्मच रसायण चूर्ण सुबह खाली पेट १ चम्मच शहद और १ चम्मच घी के साथ ले सकते हैं। इसे लेने के बाद ३ (तीन) घंटे तक भोजन न करें। रसायण चूर्ण को गर्म पानी के साथ भी ले सकते हैं।

» **दोष अनुसार -** कफ दोष में शहद के साथ और पित्त में घी के साथ लेना चाहिए।

» **मोटापा -** शहद की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। **पतलापन -** घी की मात्रा बढ़ाई जा सकती है।







हरड़

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष शामक
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)।
रस	कषाय (प्रमुख रस), मधुर, आम्ल, तिक्त, कटु।
गुण	लघु (पचाने में हलका) और रूक्ष (सूखा)।
वैज्ञानिक नाम	Terminalia Chebula

हरीतकी आयुर्वेदिक चिकित्सा में सबसे महत्वपूर्ण जड़ीबूटियों में से एक है| ग्रंथों में ऐसा कहा गया है कि "हरीतकी मनुष्याणां मातेव हितकारिणी", अर्थात् हरीतकी माता के समान मनुष्यों के हित कारक है|

एक प्राचीन दंतकथा अनुसार, जब स्वर्ग से "अमृत" की एक बूंद पृथ्वी पर गिरी, तो सृष्टि में हरीतकी वृक्ष की उत्पत्ति हुई| शास्त्र कहते हैं कि यह "दिव्य फल", जिसे "हरी" या भगवान विष्णु से नाम मिला है, मानव शरीर का एक माता ही तरह देखभाल करती है| एक और दृष्टिकोण से देखें तो "हरीतकी" शब्द में दो शब्द छिपे हुए हैं - "हरती", अर्थात् वह जो बीमारी का नाश करती है, और "तकती", अर्थात् वह जो शरीर को चमकाती है|

इस औषधि के जितने गुण गाएँ उतना कम है स्वस्थ जीवन के लिए शरीर की प्रकृति अनुसार हरीतकी का योग्य रीत और अनुपान के साथ अपने परिवार और गोमाता की दिनचर्या में अवश्य समावेश करें| और संभव हो तो अपने खेत में एक हरीतकी का पेड़ अवश्य लगाएँ|

गुण और लाभ

ग्रंथों में हरीतकी को वर्ण्य (रंगरूप सुधारने वाली), **दोषघ्न** (दोष दूर करने वाली), **रसायण** (वृद्धावस्ता तथा व्याधियों को दूर करने वाली), **दीपनीय** (पाचनशक्ति बढ़ाने वाली), **पाचन** (पाचन प्रक्रिया में सहायक), **आयुष्य वर्धक, बलप्रद, बुद्धिप्रद, स्मृतिप्रद, लेखनीय** (अतिरिक्त चर्बी कम करने वाली), **चक्षुष्य** (नेत्रों के लिए हितकर) और **त्रिदोष शामक** के रूप में वर्णित किया गया है। हरड़ वायु का अनुलोमन करती है, अर्थात् यह शरीर में वायु के अनुचित संचय या बहाव को नियंत्रित करती है।

शास्त्रों में हरीतकी को सभी बीमारियों को दूर करने वाली औषधि बताया गया है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में हरीतकी का उपयोग श्वसन विकार, मधुमेह, सूजन, बवासीर, तीव्र कब्ज, यकृत और प्लीहा विकार, विषम ज्वर, हृदय संबंधी विकार, त्वचा के रोग और मूत्र संबंधी समस्याओं के इलाज करने के लिए किया जाता है।



सावधानी - १) हरीतकी शरीर में गरमी और सूखापन बढ़ाती है। इसलिए दुर्बल अवस्था, उपवास या भारी व्यायाम किए हुए व्यक्ति, गर्भावस्था, नव ज्वर अवस्था में हो वैसे व्यक्ति, आदि को हरड़ का सेवन वैद्य के परामर्श अनुसार ही करना चाहिये। २) अतिसार में भी हरीतकी हानिकारक हो सकती है और ऐसी परिस्थिति में इसे वैद्य के परामर्श अनुसार ही लेना चाहिये।

लेने की विधि

» **कभी भी ले सकते हैं -** भोजन से पहले, भोजन के बीच, भोजन करने पर, भोजन पचने पर, जीर्ण होने पर - ईन सब अवस्था में हरड़ पथ्य मानी गई है।

» **निरोगी रहने के लिए -** कभी कोई भी रोग न हो इसलिए हरड़ रात के समय चूर्ण (पाउडर) के रूप में लेने के बाद गर्म दूध पीना चाहिये।

» **लेने की हर रीत के अलग-अलग लाभ -** हरड़ चबाकर खाने से अग्नि को प्रदीप्त करती है। कूट कर चूर्ण करके सेवन करने से पेट साफ आता है। जल में पकाकर खाने से मल को बांधने का कार्य करती है। घी में भूनकर खाने पर त्रिदोष शामक है। भोजन करके तुरंत हरड़ चबाने पर भोजन के सब दोष दूर करती है। भोजन के साथ खाई हुई हरड़ बुद्धि, बल और इन्द्रियोँ की शक्ति बढ़ाती है।

» **दोषानुसार लेने की रीत -** कफ प्रकोप में सेंधा (नमक) के साथ, पित्त प्रकोप में शर्करा के साथ,वात प्रकोप में घी के साथ और सर्व रोगों में गुड़ मिलाकर हरड़ का सेवन करना चाहिये।

» **ऋतु हरीतकी -** विभिन्न ऋतु में हरड़ - हरड़ का सेवन रसायण गुण के लिए करना हो तो अलग-अलग ऋतु में अलग अनुपान के साथ लेना चाहिये। वर्षा ऋतु – सेंधा। शरद ऋतु - शर्करा। हेमंत ऋतु - सौंठ। शिशिर ऋतु - पिपली। वसंत ऋतु - शहद। ग्रीष्म ऋतु - पुराना गुड़।

गो आधारित हरीतकी रसायण - रसदार उत्तम हरड़ को रात्रि में गोमूत्र में भिगोए और दिन में धूप में सुखाएं। इस तरह २१ दिन तक भिगोकर र सुखाए। इस प्रकार तैयार की गई एक हरड़ प्रतिदिन सुबह को सेवन करें। ऐसे खाई गई हरड़ ४-१२ महीने में शरीर को निरोगी और सुद्रढ बना देती है। सावधानी – इस रसायण का सेवन पित्त प्रकृति के या पित्त दोष से पीड़ित व्यक्तियों को नहीं करना चाहिये।

गो आधारित त्रिफला रसायण – महर्षि सुश्रुत के अनुसार यदि त्रिफला (आवला, हरड़ और बहेड़ा) तीन गुने घी के साथ निरंतर ली जाए तो वह सभी रोग हरने का काम करती है और वय स्थापन / रसायण का काम भी करती है।

हरड़ मुरब्बा - हरड़ का शर्करा या गुड़ के साथ मुरब्बा बनाकर नियमित ले सकते है| इसके लाभ हरड़ जैसे ही है। यह शरीर की प्रकृति अनुसार खाली पेट या भोजन के बाद दिन में दो बार लिया जा सकता है| हरड़ मुरब्बा पाचन तंत्र, लीवर, दिमाग, इत्यादि जैसे शरीर के विभिन्न अंगों के लिए हितकारी है|

हरड़ – विविध रोगों में लेने की विधि

बच्चों में पेट की समस्या - हरड़ की पानी में बनाई हुई चटनी (पेस्ट) दिन में दो बार तीन दिन तक चटानी चाहिये|

मसूड़ों में खून आता हो - दांत पर हरड़ का चूर्ण माँजने से लाभ होता है|

आंखों की समस्या - अगर आँख से पानी आ रहा हो तो हरड़ के चूर्ण को रात में भिगोकर अगले दिन सुबह इसके पानी से आँख को धोना चाहिये| आंखों का तेज बढ़ाने के लिए त्रिफला चूर्ण को रात को भिगो कर सुबह उसके पानी से आंखों को धोना चाहिये| अगर आँखों पर सूजन हो तो हरड़ और हल्दी की चटनी बनाकर आंखों पर लगाने से सूजन कम होती है|

मधुमेह (डायाबिटीज़) – २० दिन के लिए प्रतिदिन दो चम्मच हरड़ के सेवन से रक्त में शर्करा की मात्रा कम होती है| अन्य विकल्प – त्रिफला चूर्ण, हल्दी और शहद साथ में लेने से लाभ होता है|

दम और हिचकी – हरड़ और सोंठ पीस कर पानी के साथ लेनी चाहिये|

एसिडिटी – हरड़ एक भाग, मुनक्का (किशमिश) १ भाग, शर्करा २ भाग – तीनों को मिश्रित करके सुबह और शाम को लिया जा सकता है|

पांडु रोग (एनीमिया) - हरड़ को २१ दिन तक हर रात गोमूत्र में भिगो कर दिन में छाँव में सुखाएं | सुबह और शाम इस तरह १-१ हरड़ खाने से एनीमिया में राहत होती है|

हाथिपगा - - हरड़ को एरंड तेल में तल कर उसका चूर्ण बनाकर गोमूत्र के साथ लेने से लाभ होता है|

मल-शुद्धि – बाल हरड़ (छोटी हरड़) एरंड तेल में तल कर उसका चूर्ण बनाकर उसमें काला नमक मिला कर गरम पानी के साथ प्रतिदिन लेने से लाभ होता है|

पसीना अधिक आता हो - हरड़ के चूर्ण को पानी में मिला कर शरीर पर लगाने के पश्चात स्नान करने से राहत



मिलती है|

आमवात और गुधसी (साइटिका) - एरंड तेल में हरीतकी का सेवन करना चाहिये|

सभी प्रकार के पेट के रोग - नींबू के रस में सेंधा नमक और काला नमक (संचल) मिला कर उसमें बाल हरड़ (छोटी हरड़) भिगो कर सूखने दें| सूखने के बाद इसका सेवन करें|

मसे पर सूजन और दर्द हो – हरड़ को घिस कर उसका लेप लगाएँ| सूजन की समस्या में हरड़ को गोमूत्र के साथ लेने से भी लाभ होता है|

अर्श (बवासीर) - एरंड में भुनी हुई छोटी हरड़ का चूर्ण



रात को दूध और शर्करा के साथ लेने से सरलता से उदर शुद्धि होती है|

खांसी - हरड़ और बहेड़ा का चूर्ण शहद के साथ प्रतिदिन लेने से राहत मिलती है|

खुजली – ८ गुने तेल में हरड़ को भून ले| फिर इस तेल से मालिश करने से खुजली में राहत मिलती है|

उल्टी - हरड़ का चूर्ण शहद के साथ लेने से उल्टी में राहत मिलती है|

मोटापा - भोजन के बाद प्रतिदिन हरड़ चबाकर लेने से शरीर से मेद घटता है और पाचन प्रक्रिया सबल होती है|

गर्भाशय के प्रोलेप्स में - हरड़ का कषायम गर्भाशय को साफ करने के लिए अति उपयोगी है| ऐसी स्थिति में हरड़ का नियमित सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है|

हरड़ - वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक काल में हरीतकी पर हुए सैकड़ों वैज्ञानिक अनुसंधान भी उसके **anti-diabetic** (मधुमेह से लड़ने की क्षमता), **anti-cancer** (कैंसर से लड़ने की क्षमता), **reno-protective** (किडनी की रक्षा करने की क्षमता), **hepato-protective** (लीवर की रक्षा करने की क्षमता), **cardio-protective** (हृदय के लिए लाभकारी), **immunomodulatory** (रोग प्रतिरक्षा सुधारक), **anti-oxidant** (कोशों की ऑक्सीकरण से रक्षा), **anti-bacterial** (बैक्टीरिया के विरुद्ध लड़ने की क्षमता), **anti-viral** (वायरस से हुई बीमारी से लड़ने की क्षमता), **wound healing** (चोट में लाभकारक), इत्यादि जैसे गुणों का संकेत देते हैं। वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार हरीतकी पाचन रोग, मूत्र रोग, त्वचा रोग, हृदय रोग, अनियमित बुखार, कब्ज, अल्सर, उलटी, पेट का दर्द और बवासीर जैसे रोगों में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

संभव हो तो हरड़ जैसे औषधीय वृक्ष अपने खेत में अवश्य लगाएँ

गिलोय

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष शामक
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)। इसके मधुर विपाक की वजह से यह औषधि शरीर से अत्यधिक गरमी कम भी कर सकती है।
रस	कषाय और तिक्त
गुण	लघु (पचाने में हलका) और स्निग्ध (चिकना)
वैज्ञानिक नाम	Tinospora Cordifolia

गुण और लाभ

प्राचीन भारत में ऋषि गण गिलोय से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने इस औषधि का नाम "अमृता" ही रख दिया। अमृता, अर्थात् वह जो अनादि काल तक स्वस्थ जीवन देने की क्षमता रखता है। गिलोय आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक प्रभावी रसायण औषधि के रूप में उपयोग में लिया गया है। गिलोय उन कुछ औषधियों में से एक है जो बिना किसी अंतराल के प्रतिदिन ली जा सकती है। गिलोय की गरमी शरीर से विषैले पदार्थ को हटाने में सहायता करती है और लीवर, किडनी, जोड़ों और रक्त को शुद्ध करती है।

गिलोय घर और खेत में उगाना बिलकुल सहज है। इसकी सूखी डंडी लगाने के बाद तेज़ी से बढ़ने लगती है। वैसे तो सभी तरह की गिलोय अत्यंत लाभकारी है, लेकिन नीम के पेड़ पर उगने वाली गिलोय सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है। गिलोय का कोई भी भाग, चाहे वह डंडी हो, फूल हो, पत्ते हो या मूल हो, सभी लाभकारी है। लेकिन सामान्यतः गिलोय की डंडी औषधीय उपयोग के लिए ली जाती है। अंगूठे जितनी मोटाई वाली डंडी सर्वश्रेष्ठ मानी जाति है।

अग्नि-दीपनी – जठराग्नि सशक्त करने वाला। बल्य– बल बढ़ाने वाला। मेध्य – बुद्धि बढ़ानेवाला। **आमहर** – अपचित विश पदार्थ दूर करने वाला। **दाहहर** – शरीर में ज्वलन कम करने वाला। **मेहहर / प्रमेह** – मधुमेह (डायाबिटीस) और मूत्र मार्ग के रोगों में लाभकारी। **कमला** – पीलिया (जोंडिस) में लाभकारी, लीवर को सशक्त बनाता है। **पांडुहर** – पांडुरोग (एनीमिया) में लाभकारी। **कास / श्वास / ज्वर** – श्वसन रोगों में लाभकारी। कुष्ठ – चमड़ी के रोगों में लाभकारी। **वातरक्त** – गाउट / आर्थराइटिस में लाभकारी। **कृमिहर** – पेट के कीड़ों का नाश करने वाला। **अर्श** – बवासीर / हेमोरोइड्स में लाभकारी। **हृदय** – हृदय के लिए लाभकारी। **चक्षुश्य** – आँखों का तेज बढ़ानेवाला। **वयस्थापन** – रसायण, यौवन बढ़ानेवाला। **वृष्य** – वाजीकर।

सावधानी – १) गिलोय रक्त में शर्करा की मात्रा कम करती है, तो डायाबिटीज से पीड़ित व्यक्ति इसे वैद्य की देखरेख में ही लेनी चाहिये। २) गर्भवती महिलाएं इसे वैद्य के मार्गदर्शन अनुसार ही लें।

लेने की विधि

गिलोय के स्टेम (डंडी), मूल या फूल का रस निकाल कर भी पिया जा सकता है लेकिन इसका कच्चा रस सब को

अनुकूल नहीं होता। इसलिए गिलोय सामान्यतः कषायम या चूर्ण के रूप में लिया जाता है। गिलोय कषायम बनाने की विधि - एक बड़ी चम्मच गिलोय का पाउडर (चूर्ण) एक कप पानी में ले कर तब तक उबालें जब तक पानी एक चौथाई या आधा नहीं हो जाता। इसे छान कर गुनगुना होने के बाद पी सकते हैं। कषायम तैयार होने के बाद लगभग ८ घंटे के अंदर पी लेना चाहिये।

गिलोय शुरू में कम मात्रा से शुरू करके लेने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं। बड़े २-१० ग्राम चूर्ण या आधा कप कषायम ले सकते हैं, और बच्चे एक चौथाई से १ ग्राम चूर्ण या एक छोटी चम्मच से लेकर एक चौथाई कप कषायम ले सकते हैं। गिलोय लेने की विधि व्यक्ति की प्रकृति और समस्या (दोष) के अनुसार बदल सकती है।

- **वात** - वात की समस्याओं (जैसे की साधारण आर्थराइटिस का दर्द) में आधी चम्मच गुडूची चूर्ण या आधा कप कषायम एक चम्मच घी के साथ लेना चाहिये।
- **पित्त** - पित्त की समस्याओं (जैसे चरम रोग, अत्यधिक वायु, चक्कर आना, लीवर की बीमारी, पेट में ज्वलन, सिर दर्द) में आधी चम्मच गिलोय या आधा कप कषायम एक चम्मच मिश्री के साथ लेना चाहिये।
- **कफ** - कफ की समस्याओं (जैसे सीजनल एलर्जी) में आधी चम्मच गिलोय एक चम्मच शहद के साथ लेना चाहिये। इसमें त्रिकटु (काली मिर्च, पिपली और सौंठ) और हल्दी भी मिला सकते हैं।
- **चर्म रोग और जोड़ों के दर्द** – गिलोय को सरसों के तेल में उबालकर तेल ठंडा होने के बाद प्रभावित क्षेत्र पर लगाने से लाभ होता है।
- **आमवात (जैसे की ह्यूमेटोइड आर्थराइटिस)** - आधी चम्मच सोंठ को आधी चम्मच गिलोय या आधा कप कषायम के साथ लेना चाहिये।
- **कब्ज़** – गिलोय चूर्ण या कषायम गुड़ के साथ लेने से राहत मिलती है।
- **गाउट (गठिया)** - गिलोय चूर्ण या कषायम एरंड के तेल के साथ लेने से राहत मिलती है।
- **रसायण** – गिलोय को सामान्य रसायण के रूप में उपयोग करने के लिए इसे आप आंवला चूर्ण और गोखरू चूर्ण के साथ समान मात्रा में मिश्रित करके प्रतिदिन आधी से एक छोटी चम्मच (बच्चे इसका आधा ले सकते हैं) गरम पानी के साथ या शहद और घी के साथ मिला कर सुबह को खाली पेट ले सकते हैं। यह तीन औषधि वाला रसायण चूर्ण एक किफ़ायती औषधि है जो परिवार के सभी सदस्यों के लिए अत्यंत लाभकारी है।

गिलोय - वैज्ञानिक दृष्टिकोण

पोषक तत्त्व से समृद्ध – गिलोय खनिज (जैसे कैल्शियम, फोस्फोरस, लौह, तांबा, ज़िंक, मेंगेनीज़, इत्यादि) और एंटी-ऑक्सीडेंट (anti-oxidant) तत्वों से समृद्ध हैं। इसके पत्तों में प्रोटीन की मात्रा अन्य वनस्पतियों की तुलना में अधिक (१२%) है।

रोग-प्रतिरक्षा तंत्र को सुधारने वाला (immuno-modulatory) – कई वैज्ञानिक अनुसंधान गिलोय में रोग प्रतिरक्षा सुधारने के गुणों का संकेत देते हैं।

१) महामारी के समय में गुजरात बायोटेक्नोलोजी रिसर्च

सेंटर, गांधीनगर से एक अति रोचक वैज्ञानिक अनुसंधान प्रकाशित हुआ। यहाँ वैज्ञानिकों ने "मोलेक्युलर डोकिंग" (molecular docking) नामक एक कंप्यूटर आधारित पद्धति से अलग-अलग केमिकल तत्वों की कोरोना वाइरस के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता को नापा। इस अनुसंधान में क्लोरोक्वीनिन, अजीथ्रोंमाँयसिन और रेमडेसीविर जैसी अप्राकृतिक दवाओं के साथ-साथ आयुर्वेदिक औषधियों में पाये जाने वाले प्राकृतिक तत्वों की भी जाँच की। इस अनुसंधान के निष्कर्ष अनुसार गिलोय में पाये जाने वाले पामेटोसाइड, टाइनोकोर्डिओसाइड और टाइनोस्पोरासाइड की कोरोना वाइरस के विरुद्ध लड़ने की शक्ति अप्राकृतिक केमिकल दवाइयों से कई अधिक हो सकती है। इसी अनुसंधान में यह भी पाया गया कि येष्टिमधु, हरड़, आवला, धतूरा, गोकरणी, वचनाग, नीम, करियातु और सप्तपर्ण जैसी आयुर्वेदिक औषधियों में पाये जाने वाले तत्त्व भी इस वायरस से लड़ने में अप्राकृतिक तत्वों से कई अधिक असरकारक हो सकते हैं।

२) महामारी के समय में बंसी गीर गोशाला ने शोला सिविल हॉस्पिटल, अहमदाबाद और अन्य जगहों पर किए क्लीनिकल ट्रायल्स (clinical trials) में देखा गया कि गिलोय, पारिजात, पंचगव्य और अन्य औषधियाँ कोरोना के विरुद्ध लड़ने में प्रभावशाली हो सकती हैं।

३) नागपुर में सरकारी मेडिकल कॉलेज में ६८ एचआईवी (HIV) के मरीजों पर हुए अनुसंधान के निष्कर्ष अनुसार गिलोय शरीर के रोग प्रतिरक्षा तंत्र को सुधारने में खूब प्रभावी हो सकती है।

४) ज्वर (बुखार) – चूहों पर किए किया गया वैज्ञानिक अनुसंधान गिलोय में महत्वपूर्ण anti-pyretic (बुखार कम करने की क्षमता) गुणों का संकेत देता है।

उपचारात्मक गुणो से समृद्ध – गिलोय पर हुए सैकड़ों वैज्ञानिक अनुसंधान यही संकेत देते हैं कि गिलोय उपचारात्मक तत्वों से समृद्ध है। गिलोय के गुण वैज्ञानिक भाषा में इन शब्दों में वर्णित किए जा सकते हैं – **anti-neoplastic** (ट्यूमर या गांठ की वृद्धि को रोकने वाला), **analgesic** (दर्द कम करने वाला), **anti-stress** (तनाव कम करने वाला), **memory boosting** (याद शक्ति बढ़ाने वाला), **blood pressure reduction** (ब्लड प्रेशर घटाने वाला), **diuretic** (मूत्र बढ़ाने वाला), **anti-inflammatory** (सूजन कम करने वाला),**anti-diabetic** (मधुमेह में लाभकारी), **hepato-protective** (लीवर सशक्त करने वाला), **anti-arthraitic** (आर्थराइटिस में लाभकारी), **cardio-protective** (हृदय की रक्षा करनेवाला), **anti-leprotic** (चरम रोग में लाभकारी), **anti-ulcer** (अल्सर में लाभकारी), **anti-infective** (संक्रामण से रक्षा करने वाला), **anti-oxidant** (शरीर से हानिकारक तत्त्व साफ करने वाला), **anti-pyretic** (बुखार कम करने वाला), **immune-modulatory** (रोग प्रतिरक्षा तंत्र सुधारने वाला)।



खेत में गिलोय लगाना सरल एवं अति उपयोगी है।

जीरक / जीरा

औषधि परिचय	
दोष	कफ और वात को संतुलित करता है। घी या नारियल तेल में तलने से पित्त कम करता है।
वीर्य	उष्ण (गरम])
रस	कटु
गुण	लघु (पचाने में हलका) और रुक्ष (रूखा)
वैज्ञानिक नाम	Cuminum Cyminum

गुण और लाभ

जीरा पाचन तंत्र के लिए अत्यंत कल्याणकारी औषधि है। जीरा को संस्कृत में जीरक कहते हैं। यह शब्द संस्कृत शब्द "जीर्ण", अर्थात् पाचन, से आता है। इसके अन्य गुण नीचे दिये हैं।

रुच्य – स्वाद की अनुभूति और भोजन में रुचि सुधारता है। **दीपन / अग्निवर्धक** – जठराग्नि सशक्त करता है। **पाचन**– खुराक को पचाने में सहायक। **गर्भाशय विशुद्धिकृत** - गर्भाशय को साफ करता है, इसलिए इसका व्यापक रूप से मां की प्रसवोत्तर देखभाल में उपयोग किया जाता है। **मेध्य** – बुद्धि वर्धक। **बल्य** – बलवर्धक। **चक्षुश्य** – आँखों का तेज बढ़ाता है। **ज्वरघ्न** – ज्वर (बुखार) के उपचार में उपयोगी। **वृष्य** – वाजीकर।

लेने की विधि

- **दोषानुसार** - जीरक हमेशा सेक कर या तल कर लेना चाहिये। आयुर्वेद में जीरक को कचा खाने का उल्लेख नहीं है। जीरक को अपने दोष अनुसार ले सकते हैं।

वात – तिल के तेल में तल कर खाएं। इस से पेट में वायु और उसके कारण हो रहे दर्द से राहत मिलती है।

पित्त – घी या नारियल तेल में तल कर खाएं।

कफ – सेक कर या सेक कर चूर्ण बना कर शहद के साथ ले सकते हैं।

- **ज्वर (बुखार)** - सेक कर गुड़ के साथ लेने से भूख बढ़ती है, पेट साफ होता है और ज्वलन कम होती है।
- **अतिसार (दस्त)** - सेक कर दही के साथ लेने से लाभ होता है।
- **मोटापा** - एक चम्मच जीरक अपनी प्रकृति अनुसार लेने से मोटापा कम होता है।
- **प्रसूति** - प्रसूति के बाद शरीर में उत्पन्न हुए असंतुलन को भी जल्दी ठीक करने में सहायता करता है।
- **पाचन** - जीरक को धनिया दाने के साथ लेने से भी पाचन तंत्र बहुत सारे लाभ होते हैं। यह संयोजन पाचन शक्ति बढ़ाता है और अदरक या काली मिर्च की तरह गरम भी नहीं होता। इन दोनों को समान मात्रा में मिश्रित करके रात को भिगो कर सुबह खाली पेट इसके पानी को पीने से पाचन प्रक्रिया को लाभ होता है।

जीरा - वैज्ञानिक दृष्टिकोण

पाचन - जीरक में एक थाइमोल नामक पदार्थ होता है जो मुँह में लार, पेट में पाचक एंज़ाइम्स और लीवर में बाइल के निर्माण में सहायता करता है। जीरक में उपस्थित

क्यूमिनाल्डिहाइड नामक पदार्थ केवल अपनी सुगंध से मुँह और पेट में पाचक रसों को सक्रिय करता है।

श्वसन - जीरक में बहुत से तैलीय पदार्थ (essential oils) उपस्थित होते हैं जो वसंकुलक (decongestant) और कफोत्सारक (expectorant) का काम करते हैं। इसलिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण से जीरक ब्रोंकाइटिस, कफ और सर्दी जैसी बीमारियों में उपयोगी है।

दिमाग और त्वचा - जीरक में उपलब्ध राइबोफ्लेविन, नायासिन और विटामिन B6 दिमाग के लिए लाभकारक हैं। जीरक में उपस्थित विटामिन ई त्वचा के लिए लाभकारी है।

कैंसर - अमरीका में हुए एक वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार जीरक में उपस्थित क्यूमिनाल्डिहाइड नामक पदार्थ कैंसर की वृद्धि को रोकने में सहायक है, खास कर के पेट के कैंसर में।









मेथी

औषधि परिचय	
दोष	वात और कफ को संतुलित करता है।
वीर्य	उष्ण (गरम)
रस	कटु और तिक्त
गुण	लघु (पचाने में हलका) और स्निग्ध (चीकना)
वैज्ञानिक नाम	Trigonella Foenum-graecum

गुण और लाभ

मेथी को संस्कृत में मेथीका कहते हैं, अर्थात् वह जो अनेक रोगों का नाश करती है। संस्कृत में इसे बोधिनी भी कहा गया है, अर्थात् जो ज्ञान या बोध बढ़ाता है।

दीपन / अग्निवर्धक – जठराग्नि सशक्त करता है। **वातहर** – वात से उत्पन्न हुई तकलीफ़ों में अति उपयोगी, जैसे कब्ज़, आफरा, आर्थराइटिस, दिमागी बीमारी, इत्यादि। **कफ़हर** – कफ से उत्पन्न हुई तकलीफ़ों में भी उपयोगी, जैसे कफ, अस्थमा, इत्यादि। **दुग्धवर्धक** – स्तनपान करानेवाली माताओं के लिए लाभकारी। अन्य - शास्त्रों के अनुसार मेथी पेट में दर्द, शरीर में सूखापन, खाने में अरुचि, मूत्र मार्ग में संक्रमण और मधुमेह (डायाबीटीस) में भी उपयोगी है। मेथी कोलेस्ट्रॉल और मोटापे में भी लाभकारी है।

सावधानी – १) रक्तपित्त और रक्त के अत्यधिक बहाव से होती तकलीफ़ों को बढ़ा सकता है जैसे नाक से खून निकलना, महिलाओं में असाधारण मासिक, इत्यादि। २) अतिसार में इसे सावधानी से लेना चाहिये क्योंकि मेथी थोड़ी सी रेचक होती है।

लेने की विधि

मेथी के दाने स्वभाव में उष्ण होते हैं इसीलिए यह थोड़ा सा पित्त वर्धक भी है। अधिक सहजता से लेने के लिए इन्हें रात को पानी में भिगोकर सुबह इसी पानी के साथ खाने से लाभ होता है। मेथी के दानों के चूर्ण की घी के साथ चटनी बना कर लेने से भी पित्त नियंत्रण में रहता है।

- **स्तन पान कराने वाली महिला** - मेथी के दाने की चटनी या चूर्ण (५ ग्राम जितना) दिन में एक या दो बार दिया जाता है। इससे महिला का पाचन स्वस्थ रहता है, वायु और कफ नियंत्रित होता है और दूध में वृद्धि होती है।
- **मधुमेह (डायाबिटीज) और कॉलेस्ट्रोल** – दिन में एक या दो बार ५ ग्राम मेथी के दाने की चटनी या चूर्ण गरम पानी के साथ लेने से लाभ होता है।
- **पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए / अत्यधिक पित्त (हाइपर एसिडिटी) / अत्यधिक वायु (गेस्ट्राइटिस)** – रात को भिगोये हुए मेथी के दानों की उसी पानी में बारीक चटनी बना कर एक कप गरम पानी के साथ सुबह खाली पेट लेने से पाचन तंत्र की परत की मरम्मत होती है और एसिडिटी / गैस में भी राहत होती है।
- **चाय / कॉफी का स्वास्थ्यवर्धक विकल्प** – मेथी में भी चाय और कॉफी जैसा कड़वापन होता है लेकिन यह शरीर के लिए हानिकारक नहीं है। तो जिन्हें चाय-कॉफी की आदत छोड़नी है वह मेथी का उपयोग कर सकते हैं। मेथी के दानों को घी में तल कर दूध में पकाएँ। आवश्यकता

अनुसार इसमें शक्कर या खड़ी शक्कर भी डाल सकते हैं। यह द्रव्य अति स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक होता है जो स्तन पान कराने वाली महिलाओं के लिए भी लाभकारी है।

- **कब्ज़ और बवासीर** – ५ ग्राम मेथी के दानों को एक कप पानी में तब तक उबालें जब तक की पानी आधा हो जाए। इसमें आधी छोटी चम्मच घी मिलाकर गुनगुना होने के बाद रात को पीने से कब्ज और बवासीर में राहत मिलती है।
- **बालों के लिए टॉनिक** – मेथी के चूर्ण को नारियल या तिल के तेल में मिला कर एक हफ्ते के लिए धूप में खुला छोड़ दिया जाता है। इसे छान कर बोतल में भर कर बालों में नियमित रूप से लगाने से बाल अधिक स्वस्थ होते हैं। बाल धोने के एक घंटे पहले रात को भिगोये हुए मेथी के दानों की चटनी लगाने से बाल स्वस्थ और मजबूत बनते हैं।
- **गले में सूखापन, दर्द या सूजन** – मेथी के दानों को पानी में उबाल कर उसी पानी से (गुनगुना होने के बाद) कुल्ला करने से राहत होती है।
- **साधारण दर्द या सूजन** – चोट या किसी अन्य कारण से हो रहे दर्द या सूजन में मेथी के दानों की चटनी लगाने से शरीर के उस भाग में रक्त का परिसंचरण (circulation) सुधरता है और दर्द / सूजन में राहत होती है।

मेथी - वैज्ञानिक दृष्टिकोण

पोषक तत्त्व - मेथी के दाने और पत्ते विटामिन (जैसे की विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स, इत्यादि) और खनिज तत्वों (जैसे लौह, तांबा, ज़िंक, कैल्शिउम, इत्यादि) से समृद्ध होते हैं। इसलिए इनका भोजन में अवश्य समावेश करना चाहिये।

डायबिटीज और कॉलेस्ट्रोल में - ईरान में हुए एक वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार मेथी के दानों को गरम पानी के साथ ८ हफ्तों तक प्रतिदिन सुबह को खाली पेट लेने से टाइप 2 डायाबिटीस और कॉलेस्ट्रोल में लाभ होता है।

शरीर साफ करने की क्षमता – कुछ अनुसंधान ऐसा संकेत देता है कि मेथी शरीर को साफ करने में मदद करती है। मेथी अपने डायाफोरेटिक गुण (diaphoretic, जो पसीना छोड़ने में सहायता करता है) से रक्त और लासिका तंत्र (lymphatic system) में रुकावट दूर करने में मदद करती है। वैज्ञानिक अनुसंधान में ऐसा देखा गया है कि मेथी खाने के बाद अकसर व्यक्ति की त्वचा और पसीने में मेथी में उपस्थित कुछ तत्वों की गंध आती है।

उपचारात्मक गुणों से समृद्ध – विविध वैज्ञानिक अनुसंधान से यह भी संकेत मिलता है कि मेथी उपचारात्मक गुणों से समृद्ध है, जैसे – anti-oxidant (शरीर साफ करके उसे युवा बनाए रखने का गुण), lactation aid (दुग्धवर्धक), immunomodulatory (रोग प्रतिरक्षा नियामक), digestive (पाचक), blood pressure reduction (ब्लड प्रेशर घटाने वाला), wounds & sore muscles healing (चोट या किसी अन्य कारणों से स्नायु में दर्द कम करने वाला), anti-cancer (केंसिर नियंत्रित करने वाला), hepato-protective (लीवर की रक्षा करने वाला), cardio-protective (हृदय की रक्षा करने वाला)।

बिभीतकी / बहेड़ा

औषधि परिचय	
दोष	कफ और पित्त को संतुलित करता है।
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
रस	कषाय (प्रमुख रस), कटु, तिक्त, मधुर।
गुण	लघु (पचाने में हल्का) और रूक्ष (सूखा)।
वैज्ञानिक नाम	Terminalia Bellirica

गुण और लाभ

बहेड़ा को संस्कृत में "विभीतकी" भी कहते हैं। भीत का अर्थ है "भय, अर्थात् विभीतकी वह जो बीमारी का भय मिटाए। कफ दोष को शांत करने के लिए विभीतकी श्रेष्ठ औषधियों में से एक है। विभीतकी या बिभीतकी त्रिफला का एक महत्वपूर्ण भाग है।

ज्वरहर – ज्वर (बुखार) में लाभकारी। **कासहर** – खांसी और सर्दी में लाभकारी। **भेदनम** – पेट साफ करने वाला। **नेत्रहितम** – नेत्रों के लिए हितकारी। **केश्य** – बालों के लिए लाभकारी। **कृमिनाशक** – पेट में कृमि का नाश करने वाला। विभीतकी आवाज़ की कर्कशता में भी उपयोगी है।

बिभीतकी शरीर में अत्यधिक जल तत्त्व को नियंत्रित करने में प्रभावशील है। बिभीतकी शरीर में रक्त, लासिका प्रणाली, मास पेशियों और वसाओं को शुद्ध करने का काम करता है। शरीर में जहां भी कफ (जल और पृथ्वी तत्त्व में असंतुलन) जमा होने की संभावना होती है उन सारे अंगों के लिए विभीतकी हितकारी है, जैसे की गला, आँख, कान, साइनस, फेफड़े, लीवर, पाचन मार्ग और मूत्र प्रणाली।

बिभीतकी कफ के असंतुलन और उसके संबंधी रोगों में भी प्रभावी हो सकता है, जैसे अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, वायरल संक्रमण, इत्यादि। कुछ वैज्ञानिक अनुसंधान यह भी संकेत देते हैं कि विभीतकी ल्यूकेमिया में होते वायरल संक्रमण और एचआईवी एड्स वायरस से लड़ने में भी सहायक हो सकता है। बिभीतकी के बीज नशीले और वात-कफ शामक होते हैं। यह उल्टी, रुमेटोइड आर्थराइटिस और दमा में उपयोगी होते हैं।

सावधानी – १) अगर शरीर में वायु अधिक हो तो विभीतकी (फल) सावधानी से लेना चाहिये। २) गर्भावस्था में वैद्य के परामर्श अनुसार ही लेना चाहिये।

लेने की विधि

कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों और बच्चों के लिए बिभीतकी एक कल्याणकारी औषधि है।

१. **श्वास और खांसी-** बहेड़े के छाल के चूर्ण को शहद के साथ लेना चाहिये। बहेड़े की छाल को मुँह में रखकर उसका रस निगलने से तुरंत खांसी बंद हो जाती है। ऐसी परिस्थिति में एक चौथाई से आधी छोटी चम्मच बहेड़ा का चूर्ण शहद या गरम पानी के साथ भी लिया जा सकता है। सावधानी – खांसी और सर्दी के साथ अगर ज्वर या दुर्बलता जैसे लक्षण भी हों तो बहेड़ा का उपयोग वैद्य के परामर्श अनुसार ही करें।

२. **आवाज़ -** आवाज़ बैठ गई हो तो बहेड़े का टुकडा मुँह में रखकर रस चूसते रहने से राहत मिलती है।

३. **कब्ज / बवासीर** – एक चौथाई से आधी छोटी चम्मच

बहेड़ा का चूर्ण गरम पानी के साथ रात को सोने से पहले लेने से पेट साफ होता है।

४. **फेटी लीवर / मोटापा -** एक चौथाई से आधी छोटी चम्मच शहद के साथ सुबह खाली पेट लेने से लाभ होता है।

५. **घाव में रक्त का बहाव** – बिभीतकी चूर्ण की चटनी घाव पर लगाने से रक्त के बहाव को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

६. **दाह, वेदना और सूजन** – बहेड़ा का लेप हर प्रकार के दाह और वेदना युक्त सूजन में उपयोगी है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

» बिभीतकी पर हुए वैज्ञानिक अनुसंधान उसके **bronchiodilatory** (दमा और श्वसन विकारों में लाभकारी), **anti-pyretic** (बुखार में उपयोगी), **anti-oxidant** (कोशों की ऑक्सीकरण से रक्षा), **anti-microbial** (रोगजनक कीटाणुओ से लड़ने की क्षमता), **anti-cancer** (कैंसर से लड़ने की क्षमता), **anti-hypertensive** (रक्तचाप में सहायक), **anti-diarrhoeal** (अतिसार में उपयोगी), **anti-diabetic** (मधुमेह से लड़ने की क्षमता), **hepato-protective** (लीवर की रक्षा करने की क्षमता), **wound healing** (चोट में लाभकारक), इत्यादि जैसे गुणों का संकेत देते हैं।

वैज्ञानिक अनुसंधान अनुसार बिभीतकी रक्त में से यूरिक एसिड कम करने और आर्थराइटिस नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।







अश्वगंधा

औषधि परिचय	
दोष	सर्वदोषघ्न – खास कर के वात और कफ
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
रस	तिक्त, कषाय।
गुण	लघु (पचाने में हल्का) और स्निग्ध (चिकना)।
वैज्ञानिक नाम	Withania Somnifera

गुण और लाभ

अश्वगंधा आयुर्वेद की सबसे महत्वपूर्ण औषधियों में से एक है। इसका प्रयोग विविध प्रकार की बीमारियों के उपचार में किया जाता है। इसके शक्तिवर्धक गुणों की वजह से अश्वगंधा को विदेश में "इंडियन जिन्सेंग" भी कहते हैं। अश्वगंधा का वैज्ञानिक नाम "somnifera" का अर्थ "नींद बढ़ाने वाला" होता है क्योंकि यह औषधि मन को शांत करने में सहायक है।

रसायण – आयुष्य बढ़ानेवाला। **बलप्रद** – बल बढ़ानेवाला। **पुष्टिप्रद** – शरीर का पोषण बढ़ानेवाला। **कास / श्वासहर** – खांसी, सर्दी और अन्य श्वसन रोगों में लाभकारी। अनिलहर – वात दोष में लाभकारी। **व्रणाहन्ति / क्षतहर** – चोट के उपचार में लाभकारी। **शोथहर** – सूजन कम करने वाला। **कंडुहर** – खुजली मिटाने वाला। **विषहर** – शरीर से विषाक्त तत्त्व दूर करने वाला। **श्वित्रहर** – ल्यूकोडर्मा / वीटिलीगो में लाभकारी। **कृमिहर** – पेट में से कृमि का नाश करने वाला। **क्षयहर** – दुर्बलता दूर करने वाला। अति शुक्रल – शुक्राणुओं का प्रमाण और गुणवत्ता बढ़ाने वाला। **ज्वरहर** – ज्वर (बुखार) में लाभकारी। **वृश्य** – वाजीकर। **मूत्रवर्धक** – मूत्र बढ़ानेवाला। अश्वगंधा रक्तचाप और तनाव में भी लाभकारी है। यह औषधि स्त्रियों में मासिक धर्म के दर्द को कम करने में भी उपयोगी है।

सावधानी – 1) अश्वगंधा की प्रकृति गरम है, इसलिए इसका सेवन सावधानी से करना चाहिये। अत्यधिक गरमी की वजह से अश्वगंधा पेट में वायु बढ़ा सकता है। कुछ लोगों को कब्ज या अतिसार के लक्षणों का अनुभव हो सकता है। अश्वगंधा का सेवन देसी गोमाता के दूध या घी के साथ करने से इसकी गरमी काफी हद तक कम हो जाती है। फिर भी विशेष रूप से बच्चों, महिलाओं और गोमाता को देने से पहले वैद्य से परामर्श करें। 2) अश्वगंधा तनाव कम करने में और मन को शांत करने में अत्यंत प्रभावशाली औषधि है। इसलिए कुछ लोगों को इसके सेवन के बाद आलस्य का अनुभव हो सकता है।

लेने की विधि

अश्वगंधा को ३ रूपों में लिया जा सकता है। सामान्यतः वयस्क व्यक्ति इसे २५० से ५०० मिली ग्राम पाउडर गरम पानी या दूध के साथ ले सकता है। अगर आप इसकी गोली या कैप्सूल ले रहे हैं तो आप १ गोली या कैप्सूल गरम पानी या दूध के साथ ले सकते हैं।

अश्वगंधा का कषायम बना कर भी लिया जा सकता है। इसके लिए एक छोटी चम्मच अश्वगंधा पाउडर एक कप पानी

में डाल कर तब तक उबालें (धीमी से मध्यम आंच पर) जब तक पानी आधा नहीं हो जाता। गुनगुना होने के बाद पियें। जैसा हमने पहले समझाया अश्वगंधा की प्रकृति गरम होती है, इसीलिए इसका सावधानी से सेवन करें।

अश्वगंधा सामान्यतः ४-८ हफ्ते ले सकते हैं। इसका वजन पर प्रभाव २ महीने में और बल पर प्रभाव ३-७ दिनों में देखने मिलता है।

पित्त प्रकृति में – घी और अश्वगंधा की चटनी बना कर देसी गोमाता के गरम दूध या गरम पानी के साथ। पित्त प्रकृति और शरीर में अत्यधिक गरमी की अवस्था में सावधानी के साथ प्रयोग करें या अन्य आयुर्वेदिक औषधियों का चयन करें।

वात प्रकृति में – तिल के तेल और अश्वगंधा की चटनी बना कर गरम पानी के साथ। यह दिमागी तकलीफ़ों और स्नायुओं की चोट, दर्द या दुर्बलता में लाभकारी है।

कफ प्रकृति में – शहद के साथ, गरम पानी का प्रयोग न करें। पित्त प्रकृति और शरीर में अत्यधिक गरमी की अवस्था में सावधानी के साथ प्रयोग करें या अन्य आयुर्वेदिक औषधियों का चयन करें।

शक्तिवर्धक टॉनिक – ५-१० ग्राम पाउडर को २५० एमएल देसी गोमाता का दूध और ५०० एमएल पानी में मिला कर थोड़ी देर उबालें और गुनगुना होने के बाद पियें।

अश्वगंधा – विधारा रसायण चूर्ण - समान मात्रा में अश्वगंधा और विधारा का मिश्रण एक उत्तम रसायण है। इसे 3-6 ग्राम गरम दूध और मिश्री के साथ लेना वृद्धावस्था की दुर्बलता, कम शुक्राणु और ल्यूकोरिया (प्रदर) में भी अत्यंत उपयोगी है। यह चूर्ण सप्त धातुओं को पृष्ठ करता है।

वृद्धावस्था की दुर्बलता के लिए अश्वगंधा, कौंच और तिल के पाउडर को समान मात्रा में मिला कर ५ ग्राम गुनगुने देसी गोमाता के दूध के साथ लेने से लाभ होता है।

सूखी / एलर्जिक सर्दी – एलर्जिक राइनाइटिस या सूखी सर्दी के लिए हल्दी, अश्वगंधा और सोंठ के मिश्रण का ३ ग्राम पाउडर दूध के साथ सुबह और शाम को लेने से लाभ होता है।

प्रजनन तंत्र को सुधारने के लिए – २-५ ग्राम अश्वगंधा शहद और देसी गोमाता के घी में मिला कर लेने से प्रजनन क्षमता और शुक्राणु की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ती है। इस में शतावरी भी मिला सकते हैं। ऐसा करने से अश्वगंधा की गरमी कम होती है और प्रजनन क्षमता बढ़ाने में शतावरी भी अत्यंत प्रभावी है।

प्रसूति के बाद / रजोनिवृत्ति – प्रसूति के बाद अश्वगंधा और शतावरी का संयोजन महिलाओं के लिए अत्यंत लाभकारक है। इस से दूध बढ़ता है और शरीर को पुनः स्वस्थ होने में सहायता मिलती है। लेकिन अश्वगंधा की मात्रा सावधानी के साथ तय करना चाहिये। यह संयोजन महिलाओं



को रजोनिवृत्ति के समय भी लाभकारी है।

वज़न नियंत्रित करने के लिए – वज़न घटाने के लिए गरम पानी या देसी गोमाता के दूध के साथ और वजन बढ़ाने के लिए देसी गोमाता के घी के साथ लेने से लाभ होता है।

चोट, सूजन और दर्द के लिए – अश्वगंधा के पत्ते या जड़ों की पानी के साथ बनाई गई चटनी दर्दनाक चोट या सूजन पर लगाने से लाभ होता है। इस हेतु तिल के तेल में अश्वगंधा का तेल बना कर लगाने से भी लाभ होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

» **महामारी** - आईआईटी दिल्ली और जापान की एआईएसटी नामक संस्थाओं के अनुसंधान में पाया गया कि अश्वगंधा के मूल में उपस्थित विथानोंन नामक पदार्थ कोरोना वायरस की वृद्धि को रोकने की क्षमता रखता है। संभवतः अश्वगंधा कोरोना से लड़ने में अत्यंत उपयोगी हो सकता है और इस क्षेत्र में यह वनस्पति अधिक अनुसंधान का विषय बन चुका गया है।

» **तनाव** - अश्वगंधा में उपस्थित सोंनोफेरिन नामक पदार्थ वैज्ञानिक रूप से सिद्ध किया गया सेडेटिव पदार्थ है, अर्थात् यह मन को शांत करता है और नींद सुधरता है। इसीलिए अश्वगंधा अत्यधिक तनाव, बेचैनी, अनिद्रा और दुर्बलता में उपयोगी हो सकता है।

» **रोग प्रतिरोधक क्षमता** – चूहों पर किए गए एक अनुसंधान में देखा गया कि १० दिन अश्वगंधा देने के बाद सफेद रक्त कोशिका में महत्वपूर्ण वृद्धि हुई। अन्य प्राणियों पर किए गए अनुसंधान में भी देखा गया कि अश्वगंधा से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।



» **सूजन** – एक अनुसंधान में देखा गया कि ६० दिन अश्वगंधा लेने से अत्यधिक सीआरपी (CRP, हृदय में संभव सूजन का सूचक) में ३१% कटौती हुई।

» **बलवर्धक** – कुछ वैज्ञानिक अनुसंधान में देखा गया है कि अश्वगंधा खिलाड़ियों और सामान्य व्यक्तिओं में बल और शक्ति की वृद्धि करता है।

» **अन्य प्रभाव** – अश्वगंधा पर हुए सैकड़ों अन्य अनुसंधान यह संकेत देते हैं कि यह औषधि स्तन कैंसर, डायबिटीज, कॉलेस्ट्रोल, कम शुक्राणु, आर्थराइटिस, पार्किन्संस जैसी दिमागी बीमारियाँ, टीबी, लीवर की समस्या, इत्यादि के उपचार में उपयोगी हो सकती है।

विधारा / वृद्धदारू

औषधि परिचय	
दोष	कफ़वात शामक – कफ और वात को शांत करता है।
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
रस	कटु, तिक्त, कषाय।
गुण	लघु (पचाने में हल्का) और स्निग्ध (चिकना)।
वैज्ञानिक नाम	Argyreia Nervosa

गुण और लाभ

विधारा शरीर में सप्त धातुओं को पृष्ठ करता है। चोट के उपचार में अति उपयोगी होने के कारण इसे "घाव बेल" भी कहते हैं और इस वनस्पति की लंबी आयु होने के कारण इसे "वृद्धदारू" भी कहते हैं। यह कफ और वात से उत्पन्न होते रोगों में अत्यंत प्रभावी है और एक महत्वपूर्ण रसायण भी है।

रसायण– आयुष्य बढ़ाने वाला। **आयुकर** – आयुष्य बढ़ाने वाला। **बलप्रद** – बल बढ़ानेवाला। **शुक्रकर** – शुक्राणुओं की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ाने वाला। **मेध्य** – बुद्धि बढ़ानेवाला। **अग्निकर** – जठराग्नि प्रबल करने वाला। **स्वरकर** – आवाज़ सुधारने वाला। **कांतिकर** – त्वचा का रंगरूप सुधारने वाला। सिर – पेट साफ करने वाला। **वृश्य** – वाजीकर। **आमवातहर** – आर्थराइटिस में लाभकारी। **अर्शहर** – अर्श में उपयोगी। **शोथहर** – सूजन में लाभकारी। **प्रमेहनूत** – डायबिटीज और मूत्रतंत्र की समस्या में लाभकारी। **सावधानी** – विधारा के सूखे बीज नशीले होते हैं, और वह मतिभ्रम भी कर सकते हैं। इनका उपयोग वैद्य के परामर्श अनुसार ही करना चाहिये।

लेने की विधि

घाव / छाले / सूजन / अल्सर/ फोड़े / फुंसी – विधारा शरीर के किसी भी भाग में, शरीर के अंदर या बाहर, घाव, सूजन, छाले और चोट के उपचार में अत्यंत उपयोगी हो सकता है। विधारा के पत्तों को हल्का गरम कर के घाव पर लगाया जाता है। इस से घाव जल्दी भर जाते हैं। अधिक लाभ के लिए पत्तों को देसी गोमाता के घी में भी पका कर लगाया जा सकता है। पत्तों के गहरे रंग वाला भाग घाव के ऊपर लगाने से घाव जल्दी भरता है और हल्के रंग वाला भाग लगाने से घाव या फोड़ा या सूजन जल्दी पकता है। मुँह या पेट में छाले या अल्सर हो तो भी विधारा उपयोगी है। ऐसी परिस्थिति में विधारा के पत्तों की मिश्री के साथ चटनी बना कर गरम पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

हाथी पगा – हाथी पगा में विधारा के पत्तों की देसी गोमाता से प्राप्त गोमूत्र के साथ चटनी बना कर लगाने और खाने से लाभ होता है।

डायाबिटिक फूट / गेंगरिन – ऐसी परिस्थिति में विधारा के पत्तों की देसी गोमाता के घी या गोमूत्र में चटनी बना कर लगाने और खाने से लाभ होता है। चटनी लगा कर उस पर विधारा के पत्तों का गहरा रंग वाला भाग लगाने से अधिक लाभ होता है।

बच्चों में कृमि की समस्या – बच्चों में कृमि की समस्या

की वजह से वह कुपोषण के शिकार बन जाते हैं और उनका उचित विकास नहीं हो पाता है। ऐसी परिस्थिति में विधारा के पत्तों की देसी गोमाता के घी या गोमूत्र में चटनी बना कर देने से लाभ होता है। इस से बच्चों में कृमि की समस्या कम होगी और उनके शरीर में सप्त धातु भी पृष्ठ होंगे।

कम शुक्राणु – विधारा के पत्तों या डंठल का चूर्ण ३-६ ग्राम देसी गोमाता के दूध के साथ ३-४ हफ्तों तक दिन में एक बार तक लेने से लाभ होता है।

डायाबिटीज / हृदय या नसों में दुर्बलता – विधारा के डंठल का कषायम ४०-५० एमएल की मात्रा में लेने से लाभ होता है।

ल्यूकोरिया / ज्वर – विधारा के पत्तों या डंठल का कषायम ४०-५० एमएल की मात्रा में लेने से लाभ होता है।

कफ / आवाज़ बैठ जाना – ३-६ ग्राम विधारा के पत्तों या डंठलका चूर्ण शहद के साथ लेने से लाभ होता है।

कब्ज़ / अपच / भूख न लगना – विधारा के पत्तों का रस लेने से लाभ होता है।

प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए – विधारा के पत्तों या डंठल को देसी गोमाता के घी में पका कर लेने से लाभ होता है।

जोड़ों की सूजन - देसी गोमाता विधारा के पत्तों या डंठल का ३-६ ग्राम चूर्ण देसी गोमाता के दूध और एरंड का साथ लेने से लाभ होता है। आर्थराइटिस की सूजन में विधारा के मूल की चावल के पानी में चटनी बना कर लगाने से लाभ होता है।

अश्वगंधा – विधारा रसायण चूर्ण - समान मात्रा में अश्वगंधा और विधारा का मिश्रण एक उत्तम रसायण है। इसे ३-६ ग्राम गरम दूध और मिश्री के साथ लेना वृद्धावस्था की दुर्बलता, कम शुक्राणु और ल्यूकोरिया (प्रदर) में भी अत्यंत उपयोगी है। यह चूर्ण सप्त धातुओं को पृष्ठ करता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

विधारा पर हुए वैज्ञानिक अनुसंधान यह संकेत देते हैं कि यह औषधि तनाव, चिंता (anti-anxiety), शरीर के किसी भी भाग में सूजन (anti-inflammatory) और चोट के उपचार में (wound-healing) अत्यंत सहायक हो सकती है। अनुसंधान में इसके अन्य प्रभाव भी देखे गए हैं, जैसे की anti-oxidant (कोशों की ऑक्सीकरण से रक्षा), anti-pyretic (ज्वर में लाभकारी), analgesic (दर्द को कम करने वाला), anti-inflammatory (सूजन कम करने वाला) और hepato-protective (लिवर को सशक्त करने वाला)।

चोट के उपचार में अति उपयोगी होने के कारण विधारा को "घाव बेल" भी कहा गया है।



दूर्वा

औषधि परिचय	
दोष	कफ और पित्त शांत करने वाला।
वीर्य	शीत (ठंडा)
रस	मधुर, कषाय।
गुण	लघु (पचाने में हल्का)।
वैज्ञानिक नाम	Cynodon Dactylon

गुण और लाभ

दूर्वा एक अत्यंत पवित्र और औषधीय गुणों से समृद्ध वनस्पति है। सनातन धर्म में माना जाता है कि दूर्वा श्री गणेश की ऊर्जा और उनकी कृपादृष्टि को आकर्षित करता है। ऐसा कहा जाता है कि एक बार श्री गणेश एक राक्षस को मार कर उसे निगल गए थे। इसके बाद इस राक्षस की गरमी के कारण उन्हें पेट में असह्य ज्वलन का अनुभव हुआ। लेकिन दूर्वा खाने के बाद श्री गणेश को तुरंत ज्वलन से राहत मिल गई। इसलिए दूर्वा श्री गणेश को अत्यंत प्रिय है और उनकी पूजा में इसका उपयोग अवश्य होता है। आपने देखा होगा कि जब श्वान को कोई बीमारी होती है तो वह दूर्वा ढूंढ कर खाते है। दूर्वा शुभता और सजीवन का प्रतीक है, इसे आयुर्वेद में "जीवनीय" भी कहा गया'' है।

हीम – ठंडक बढ़ाने वाला। **वर्ण्य** – त्वचा का सौन्दर्य बढ़ानेवाला। **जीवनीय** – कायाकल्प करनेवाला। शास्त्रों अनुसार दूर्वा अश्रजीत (रक्त के विकार, जैसे की फुल्ले,अत्यधिक बहाव, इत्यादि), विसर्प (हरपिस), तृष्णा (अत्यधिक प्यास), दाह (ज्वलन, जैसे पेट में, आँख में, न्यूरोपथी में, इत्यादि) और त्वगमय (त्वचा के रोग) के उपचार में उपयोगी है।

सावधानी – दूर्वा वात दोष और वात प्रकृति में थोड़ी सावधानी से उपयोग करना चाहिये।

लेने की विधि

१) **घाव** – छालों और ताज़े घाव पर दूर्वा की चटनी बना कर लगाने से लाभ होता है।

२) **बवासीर / मल में रक्त / प्रोलेप्स / मासिक धर्म में अत्यधिक रक्त का बहाव / मूत्र मार्ग में ज्वलन / शरीर में ज्वलन / सिर दर्द / दुर्बलता** – १ से २ चम्मच दूर्वा का ताज़ा रस या एक कप दूर्वा का कषायम पीने से लाभ होता है। कषायम बनाने के लिए ५० ग्राम दूर्वा के ताज़े या सूखे घास १५० एमएल पानी में ले कर धीमी से मध्यम आंच पर तब तक उबालें जब तक पानी आधा नहीं हो जाता। गुनगुना या ठंडा होने के बाद पियें। इस कषायम में





खड़ी शक्कर या गुड़ भी डाल सकते हैं।

३) **नाक से खून निकलता हो** – १-५ बूंद दूर्वा का रस नाक में डालने से लाभ होता है।

४) **खुजली / हरपिस / रूखी या बेरंग त्वचा** – प्रभावित क्षेत्र पर दूर्वा की चटनी लगाने से लाभ होता है।

५) **बिच्छू के डंक मारने पर** – ४० एमएल दूर्वा के घास का ताज़ा रस पीने से लाभ होता है।

६) **रूसी / खुजली / सूखी त्वचा** – ४० ग्राम दूर्वा की चटनी बनाकर १०० एमएल तिल के तेल में मिश्रित करके तब तक ऊबालें जब तक ८०-९० एमएल जितना तेल बचता है। इसे छान कर प्रतिदिन बालों में या त्वचा के प्रभावित क्षेत्र पर लगाने से लाभ होता है।

७) **अत्यधिक पित्त / एसिड पेप्टिक समस्या / पेट में अल्सर** – ताज़े दूर्वा को देसी गोमाता के दूध में पीस कर छान ने के बाद १ से २ चम्मच सुबह को खाली पेट पीने से लाभ होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

दूर्वा कैल्शियम, फोस्फोरस, पोटेशियम, मेग्नेशियम, इत्यादि जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध है। विविध वैज्ञानिक अनुसंधान दूर्वा में anti-tumor (कैंसर से लड़ने की क्षमता), anti-convulsant (तंत्रिका प्रणाली को शांत करने की क्षमता), Wound Healing (घाव के उपचार में उपयोगी) और anti-microbial (कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता) जैसे गुणों की उपस्थिति का संकेत देते हैं।

आंवला / आमलकी

औषधि परिचय	
दोष	सर्वदोषघ्न - त्रिदोष को संतुलित करता है।
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
रस	खारे रस के अलावा सारे रस - मधुर (प्रमुख रस), आम्ल, कषाय, तिक्त, कटु।
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और रूक्ष (सूखा)।
वैज्ञानिक नाम	Phyllanthus emblica

गुण और लाभ

प्राचीन भारत में आमलकी के वृक्ष को स्वयं भगवान विष्णु के रूप में पूजा जाता था। शास्त्रों में इस फल को अलग-अलग नामों से सम्मानित किया गया है, जैसे की "धात्री", अर्थात् वह जो माँ की तरह देखभाल करें, "अमृत-फल", अर्थात् वह जो अमृत के समान है, "वयस्थ", अर्थात् वह जो आयु बढ़ाती है, "दिव्यफल", "शिवम", इत्यादि। वैद्यों द्वारा सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली औषधि संभवतः आंवला ही है। आमलकी आयुर्वेद के सबसे शक्तिशाली रसायण संयोजन जैसे त्रिफला, च्यवनप्राश, ब्रह्म रसायण और रसायण चूर्ण का अभिन्न भाग है। आंवला या आमलकी एक स्वादिष्ट और शक्तिवर्धक फल भी है और औषधि भी। आमलकी शरीर का ओज और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है, स्मरण शक्ति बढ़ाती है, विचारों को स्पष्टता और भावनाओं को संतुलन प्रदान करती है।

रसायण – महर्षि चरक यौवन बढ़ानेवाली औषधियों में आमलकी को श्रेष्ठ बताते हैं। **रक्तपित्तघ्न** – रक्तस्त्रवण की स्थितियों में लाभकारी। **दाहहर** – ज्वलन में उपयोगी। **ज्वरहर** – ज्वर (बुखार) में लाभकारी। **चक्षुष्य** – आँखों के लिए लाभकारी। **कंठ्य** – गले और आवाज़ के लिए हितकारी। **हृदय** – हृदय के लिए लाभकारी। **वृष्य** – वाजीकर। आमलकी योग्य विधि और अनुपात के साथ नियमित लेने से कब्ज़ की समस्या में भी राहत होती है। **प्रमेहघ्न** – डायाबिटीज़ और मूत्र मार्ग के रोगों में आमलकी अत्यंत उपयोगी है। डायाबिटीज़ (मधुमेह) संबंधी सभी जटिलताओं में भी आमलकी लाभकारी है, जैसे कि रेटिनोपेथि (आँखों की समस्या), नेफ्रोपेथि (किडनी की समस्या), अत्यधिक प्यास, दुर्बलता, हृदय संबंधी समस्या, कब्ज़, मोटापा, इत्यादि।

सावधानी – आमलकी का अपनी प्रकृति अनुसार योग्य विधि से सेवन करने से सबसे श्रेष्ठ लाभ होता है। १) आमलकी शरीर में ठंडक और सूखापन बढ़ाने वाली औषधि है। इसलिए जुकाम, खांसी, आमवात से पीड़ित व्यक्तियों को केवल आमलकी अकेले लेना हानिकारक हो सकता है। ऐसी परिस्थिति में आमलकी वैद्य के परामर्श अनुसार योग्य अनुपान के साथ लेना चाहिये। २) अतिसार में भी अकेला आंवला हानिकारक हो सकता है और ऐसी परिस्थिति में इसे वैद्य के परामर्श अनुसार ही लेना चाहिये। ३) जिनको बालों या त्वचा पर अत्यधिक सूखापन रहता हो उन्हें भी आमलकी योग्य अनुपान के साथ ही लेना चाहिये। ४) रात को आमलकी के ताज़े फल खाने से दांतों को नुकसान हो सकता है।

लेने की विधि

आमलकी के ताज़े फलों का सेवन श्रेष्ठ है और इसे एक वयस्क व्यक्ति दिन में ४ फल तक खा सकता है। इसके बाद ताज़े आवलों का रस भी अत्यंत हितकारी है।

लेकिन आमलकी के ताज़े फल केवल सर्दियों के मौसम में उपलब्ध होते हैं। इसका दूसरा श्रेष्ठ विकल्प है आमलकी के सूखे फल और चूर्ण जिसका पूरे वर्ष सेवन किया जा सकता है।

बाज़ार में उपलब्ध आमलकी रस और जमे हुए आमलकी के फल (फ्रोजन) भी लाभकारी हैं लेकिन ताज़े फल और चूर्ण जितना नहीं।

आमलकी का व्यक्तिगत प्रकृति अनुसार च्यवनप्राश, रसायण चूर्ण, आमलकी मुरब्बा और आमलकी अचार के रूप में भी सेवन किया जा सकता हैं।

आमलकी चूर्ण, ताज़े आमलकी के फल या रस एलोवेरा (घृत कुमारी) के साथ लेने से लीवर मजबूत होता है और त्वचा और बालों का स्वास्थ्य भी सुधरता है।

- **वात** – वात दोष को संतुलित करने के लिए (जैसे अत्यधिक वायु, शरीर के किसी भी हिस्से में पीड़ा, इत्यादि) एक चम्मच आमलकी चूर्ण + एक चम्मच तिल का तेल मिश्रित करके गरम पानी के साथ शाम को लिया जा सकता है।
- **पित्त** – १) पित्त की समस्याओं में (जैसे चर्म रोग ,मुंहासे , पेट में ज्वलन या पीड़ा, शरीर में अत्यधिकगरमी, इत्यादि) एक चम्मच आमलकी चूर्ण + एक चम्मच घी मिश्रित करके गरम पानी के साथ दोपहर को लिया जा सकता है।२) पित्त की समस्या में आमलकी कषायम और गुड़ का मिश्रण भी अत्यंत उपयोगी है। इसके लिए २५ ग्राम आमलकी के सूखे फल या चूर्ण को २०० ml पानी में धीमी आंच पर तब तक उबालें जब तक पानी ५० ml नहीं हो जाता। फिर इस में से २५ ml जीतने कषायम में २-५ ग्राम जितना देसी गुड़ मिलाकर ठंडा होने के पियें। यह पेय पदार्थ गरमी और पित्त से तुरंत राहत दिलाता है। श्रेष्ठ परिणाम के लिए इसका भोजन से पहले सेवन करें।
- **कफ** - कफ की समस्याओं (जैसे मोटापा, श्वसन विकार, इत्यादि) में एक चम्मच आमलकी चूर्ण + एक चम्मच शहद मिश्रित करके सुबह को लिया जा सकता है। आमलकी और शहद का मिश्रण वज़न घटाने का भी काम करता है।
- **पेट में गरमी और ज्वलन** - आमलकी, फुदीना और गुड़ को गरम पानी में मिश्रित करके लेने से पेट में गरमी और ज्वलन कम होती है।
- **वज़न कम करने के लिए** – आधी से एक छोटी चम्मच आमलकी चूर्ण समान मात्रा में शहद के साथ लेने से वज़न कम करने में सहायता मिलती है।
- **वज़न बढ़ाने के लिए** – आधी से एक छोटी चम्मच आमलकी चूर्ण समान मात्रा में घी के साथ लेने से वज़न बढ़ाने में सहायता मिलती है। इसे लेने के बाद गरम पानी पीना चाहिये।
- **स्त्रियों के लिए** – मासिक धर्म के समय में वात और पित्त दोनों असंतुलित हो सकते हैं। इसलिए इस समय आमलकी लाभकारक है। लेकिन अगर मासिक धर्म अनियमित हो तो आमलकी वैद्य के परामर्श अनुसार लेना चाहिये।
- **त्वचा का स्वास्थ्य और तेज बढ़ाने के लिए** – १ छोटी

चम्मच आमलकी चूर्ण + आधा कतरा केसर या तो १ छोटी चम्मच आमलकी चूर्ण + एक चौथाई भाग हल्दी चूर्ण पानी के साथ १ महीने तक लेने से लाभ होता है।

- **बालो का रंग सुधारने के लिए** – एक चौथाई चम्मच आमलकी चूर्ण + एक चौथाई चम्मच भृंगराज चूर्ण एक महीने के लिए दिन में दो बार खाने के बाद लेने से लाभ होता है। आमलकी चूर्ण की तिल या नारियल के तेल में चटनी बनाकर बालो में लगा कर कुछ घंटों के बाद बाल धोने से लाभ होता है। इस चटनी में सूखे जासूद के फूल का चूर्ण और भृंगराज का चूर्ण भी मिलाया जा सकता है। इस से बालो का स्वस्थ्य और रंग सुधरता है।
- **श्वसन तंत्र की रोग प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए** – आमलकी चूर्ण + दालचीनी + हल्दी श्वसन रोगों में लाभकारी है। व्यक्तिगत प्रकृति अनुसार इस में गुड़ और सौंठ भी मिलाया जा सकता है।
- **पित्ती (हाइव्स) और एलेर्जिक सर्दी** – आमलकी चूर्ण + घी + हल्दी लेने से लाभ होता है।
- **मधुमेह** – आमलकी और हल्दी को समान मात्रा में मिश्रित करके शहद के साथ लेने से लाभ होता है। आयुर्वेद में २० प्रकार के प्रमेह वर्णित हैं और यह संयोजन हर एक प्रकार में लाभकारी है। सावधानी - शहद एकदम शुद्ध होना आवश्यक है क्योंकि चाशनी या अन्य पदार्थ की मिलावट हो तो विपरीत असर हो सकती है। यदि शुद्ध शहद उपलब्ध नहीं हो तो यह मिश्रण गरम पानी के साथ भी लिया जा सकता है।
- पानी की शुद्धि के लिए - प्राचीन काल में आंवले के वृक्ष की लकड़ी का उपयोग छल्ले तैयार करने के लिए किया जाता था जिन्हें कुएं की गहराई में रखा जाता था। ऐसा माना जाता है कि आमलकी वृक्ष की लकड़ी पानी से गंदगी और रोगाणुओं को साफ कर सकती है। आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान आमलकी के mosquitocidal & larvicidal (मच्छर और उसके लार्वा को कम करने की क्षमता) गुणों का संकेत देता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

» आमलकी में सबसे अधिक मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है, संतरे की तुलना में २० गुना और सेब की तुलना में १६० गुना ज्यादा। १०० ग्राम आमलकी के फल में ६०० mg विटामिन सी होता है, और संतरे में ३० mg। सुखाने और गरम करने के बाद भी आमलकी में दूसरे फलों की तुलना में सर्वाधिक मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है।

» कुछ अनुसंधान यह भी संकेत देते हैं कि आमलकी में उपस्थित टेनिन्स, पोलिफेनोल्स, क्रोमिउम, फ्लेवोनोइडस, मोटापा, रक्त में ग्लूकोज़ और कोलेस्ट्रॉल कम करने में अत्यंत सहायक हो सकते है।

» आमलकी पर हुए सैकड़ों वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार आमलकी मधुमेह की चिकित्सा में अत्यंत उपयोगी औषधि हो सकती है। विविध अनुसंधान यही संकेत देते हैं कि आमलकी मधुमेह से प्रभावित सभी अंगों और प्रक्रियाओं को सुधारने का काम कर सकती है, जैसे पेनक्रिया, किडनी, रक्त शोधन, लीवर, हृदय, इत्यादि।

» एक अनुसंधान के अनुसार आमलकी का सत ("एथाइल एसेटेट एक्ट्रेक्ट") मूत्र में अत्यधिक यूरिया और क्रिएटिनिन

की मात्रा कम करने में सहायक हो सकता है और यह किडनी के कार्य को सुधारने में सहायक हो सकता है।

» आमलकी पर हुए सेंकड़ों वैज्ञानिक अनुसंधान उसके **anti-inflammatory** (सूजन कम करने की क्षमता), **anti-pyretic** (बुखार में उपयोगी), **analgesic** (दर्द कम करता है), **anti-oxidant** (कोशों की ऑक्सीकरण से रक्षा), **anti-viral** (वाइरस से लड़ने की क्षमता), **anti-bacterial** (बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता), anti-fungal (फंगस से लड़ने की क्षमता), **anti-cancer** (कैंसर से लड़ने की क्षमता), **anti-ulcer** (अल्सर या छालों को कम करने में सहायक), **anti-anemic** (रक्ताल्पता या एनीमिया में उपयोगी), **mosquitocidal & larvicidal** (मच्छर और उसके लार्वा को कम करने की क्षमता), **immune-modulatory** (रोग परतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला), **anti-diabetic** (मधुमेह से लड़ने की क्षमता), **reno-protective** (किडनी की रक्षा करने की क्षमता), **hepato-protective** (लीवर की रक्षा करने की क्षमता), **cardio-protective** (हृदय के लिए लाभकारी), **wound healing** (चोट में लाभकारक), इत्यादि जैसे गुणों का संकेत देते है।

शस्त्रों में आमलकी को "दिव्यफल: और "शिवम" भी कहा गया है।



कढ़ी पत्ता

औषधि परिचय	
दोष	वातपित्त शामक – वात और पित्त दोष को शांत करता है।
वीर्य	शीत
रस	कटु, तिक्त, कषाय।
गुण	लघु (पचाने में हल्का)।
वैज्ञानिक नाम	Murraya Koenigii

गुण और लाभ

कढ़ी पत्ता भारतीय रसोई में सबसे लोकप्रिय मसालों में से एक है। यह वनस्पति औषधीय गुणों में भी समृद्ध है। पाचन समस्याओं के लिए यह सबसे श्रेष्ठ औषधियों में से एक है।

यकृत बल्य – लीवर को सशक्त बनानेवाला। **पाचन / दीपन** – भोजन पचाने में सहायक। **रुच्य** – स्वाद की अनुभूति और भोजन में रुचि सुधारता है। **कृमिहर** – पेट से कृमि दूर करने में सहायक। **अर्शहर** – अर्श (पाइल्स) में उपयोगी। **दाहहर** – दाह में लाभकारी। **शोथहर** – सूजन में लाभकारी। **प्रमेहहर** – डायाबिटीज और मूत्र तंत्र के विकारों में लाभकारी। **केश्य** – बालों के लिए लाभकारी। **विषहर** – विष का प्रभाव दूर करने वाला। कढ़ी पत्ता पेट दर्द, पित्त, अपचन, ज्वलन, चोट लगने पर ज्वलन, इत्यादि में अत्यंत लाभकारी औषधि है।

लेने की विधि

पेट दर्द / भूख न लगना / मोटापा – २-३ ग्राम कढ़ी पत्ता २ गिलास पानी में मध्यम आंच पर तब तक उबालें जब तक पानी आधा नहीं हो जाता। इस पानी को गुनगुना होने के बाद पीने से लाभ होता है। इसे ३ हफ्तों तक सुबह खाली पेट लेने से मोटापा और कॉलेस्ट्रोल में भी लाभ होता है।

पेट की समस्या / अतिसार / मुँह से बदबू – ४ भाग कढ़ी पत्ते का चूर्ण और १ भाग इलायची का पाउडर ले कर मिश्रित करें। प्रवास के समय १ से २ चुटकी प्रतिदिन लेने से पेट में संक्रमण, वायु और अपच से राहत मिलती है।

अत्यधिक पित्त (एसिडिटी) – भोजन के बाद ५ पत्ते चबाने से लाभ होता है।

डायाबिटीज – १ से २ ग्राम सूखे कढ़ी पत्ते का चूर्ण गरम पानी के साथ प्रतिदिन लेने से लाभ होता है।

बालों का असमय सफ़ेद होना / झड़ना / रूसी – २० से ३० ग्राम कढ़ी पत्ते की चटनी को लगभग १०० ml शुद्ध देसी नारियल के तेल में रात में भिगो कर रखिए। सुबह इसमें १०० ml पानी मिला कर धीमी से मध्यम आंच पर तब तक पकाएँ जब तक सारा पानी निकल नहीं जाता। इसे छन कर रोजाना बालों में लगाएँ।



मुँह में छाले (अल्सर) / साधारण चोट - कढ़ी पत्तों का चूर्ण शहद या घी में मिला कर लगाने से ज्वलन से राहत मिलती है।

रूसी / जूँ – ताज़े कढ़ी पत्ते की देसी गोमाता से प्राप्त खट्टी छाछ में चटनी बनाकर बालों में और सिर पर लगाएँ, साफ रुमाल से ढंक दें और तब तक रहने दें जब तक यह सुख नहीं जाता। ऐसा हर दूसरे दिन लगाने से लाभ होता है।

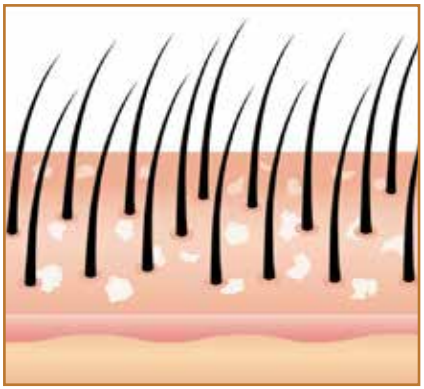
मुंहासे / तैलीय त्वचा / आँख के आसपास काले धब्बे – ताज़े कढ़ी पत्ते और हल्दी (ताज़े मूल) की चटनी बनाकर बदन के प्रभावित क्षेत्र पर लगाने से लाभ होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

» कढ़ी पत्तों में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्त्व होते हैं, जैसे कैल्शिय, विटामिन ए, विटामिन सी, विटामिन बी1-बी2-बी3, विटामिन ई, मेग्नेशियम, पोटेशियम, ज़िंक, इत्यादि।

कढ़ी पत्तों पर हुए वैज्ञानिक अनुसंधान यह संकेत देते हैं कि इस औषधि में **anti-carcinogenic** (कैंसर से लड़ने की क्षमता), **anti-oxidant** (कोशों की ऑक्सीकरण से रक्षा), **anti-inflammatory** (सूजन कम करने वाला), **anti-diabetic** (मधुमेह से लड़ने की क्षमता) और **neuro-protective** (दिमाग को सशक्त करने वाला) गुण उपस्थित है।





कढ़ी पत्ता एसिडिटी, पेट दर्द, मोटापा, रूसी, बालों का सफेद होना, मुंह में छाले जैसी समस्याओं में लाभकारक है।

सरसों

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष को संतुलित करता है।
वीर्य	उष्ण (गरम)
रस	कटु और तिक्त
गुण	लघु (पचाने में हलका) और स्निग्धा (चिकना)
वैज्ञानिक नाम	Brassica

- शुद्ध सरसों के तेल को सूंघने से ही आंखों से पानी निकलने लगता है।

लाभ

- संकेत – नाक बंद रहता हो, आलस्य, अत्यधिक ठण्ड की अनुभूति होना, गले में कफ, साइनस, जुबान पर सफ़ेद परत जम गयी हो, रूसी (डेनड्रफ), गले में गाँठ जैसी समस्याओं में सरसों के तेल का उपयोग अत्यंत लाभकारी हो सकता है।
- सुश्रुत संहिता के अनुसार सरसों कृमिघ्न है। नाक एवं कान में खुजली हो और गले के ऊपर के चर्म रोग जो पित्त के ना हो उनमें सरसों के तेल का उपयोग कर सकते हैं।
- सावधानी – १) महर्षि चरक के अनुसार सरसों का साग अत्यंत गरम और तीक्ष्ण होता है और यह तीनों दोषो को उत्पन्न करता है। इसे "विदाह" कहा गया है क्योंकि यह शरीर में ज्वलन को बढ़ाता है। अगर इसका साग खाना ही हो तो इसके पत्तों को पानी में उबाल कर पानी निकाल कर उस साग में घी या तेल डाल कर बहुत सारे मसाले डालने चाहिये जैसे सौंफ, मेथी, अजवाइन, लहसुन, अदरक, कढ़ी पत्ता, इत्यादि। २) सरसों के तेल की प्रकृति गरम होने के कारण पित्त प्रकृति में इसका उपयोग सावधानी से करना चाहिये। ३) बुखार, भोजन बराबर पचा ना हो, अतिसार (जुलाब), पसीना बहुत आता हो, महिलाओं के मासिक धर्म के समय सरसों के तेल की मालिश नहीं करनी चाहिये। लेने की विधि -
- **स्वाद और पोषण -** सरसों का तेल सेहत के लिए अत्यंत लाभकारी है, पंजाब जैसे राज्यों में इसके स्वाद और पोषण का व्यापक रूप से लाभ उठाया जाता है।
- **दांत की समस्या -** २-५ चम्मच सरसों का तेल, १ चुटकी हल्दी और सिंधव नमक मुँह में रख कर कुल करने से और मसूड़ों पर इसका मालिश करने से लाभ होता है। गंडुष



- सरसों के तेल का गंडुष (मुँह में रख कर कुल करना) अत्यंत लाभकारक होता है।

- **होंठ फटते हों** – नाभि में सरसों का तेल लगा कर सोने से लाभ होता है।
- **मच्छर से बचाव** – शाम को सरसों लगा कर सोने से मच्छर से बचा जा सकता है।
- **छाती के ऊपर के रोग** - सरसों के तेल का रात को सोते समय दो बूंद नस्य करना चाहिये जिससे छाती के ऊपर के सारे रोग जो पित्त संबंधित ना हो उसमें लाभ होगा।
- **बल और स्वास्थ्य** - सरसों का तेल लगा कर स्नान करने से शरीर मजबूत होता है, शरीर में से सारे विषैले तत्त्व दूर होते है, त्वचा स्वस्थ होती है और शरीर पूरी तरह से पोषित होता है।
- **मालिश** - इसका मालिश करने से शरीर मजबूत बनता है, लेकिन ध्यान रहे सरसों के तेल से मालिश मंगलवार, गुरुवार, शुक्रवार और रविवार को नहीं करनी चाहिये।



कहते हैं कि उदुम्बर (गूलर) ने भगवान नरसिंह को शीतलता प्रदान की थी, इसीलिए इस वृक्ष को वरदान प्राप्त है, और इसकी उपस्थिति ही शुभता आकर्षित करती है।

उदुम्बर / गूलर / उम्बरों

औषधि परिचय	
दोष	पित्त और कफ को संतुलित करता है।
वीर्य	शीत (ठंडा)
रस	कषाय
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और रूक्ष (सूखा)
वैज्ञानिक नाम	Ficus Racemosa

गुण और लाभ

उदुम्बर एक अति-पवित्र औषधि है। एक पौराणिक कथा अनुसार जब भगवान नरसिंह ने हिरण्य कश्यप का चीर कर वध किया तो उनको हाथों में असह्य ज्वलन का अनुभव हुआ। क्रोध के आवेग में उन्होंने उदुम्बर के वृक्ष में अपने लंबे नाखून घुसा दिया। ऐसा करने से वृक्ष को तो अपार पीड़ा हुई किन्तु भगवान नरसिंह को ज्वलन से तुरंत राहत मिल गयी। प्रसन्न हो कर उन्होंने उदुम्बर के वृक्ष को वरदान दिया कि वह लोगों को अनंत काल तक शीतलता प्रदान करेगा। ऐसा कहा जाता है कि इस वृक्ष की उपस्थिति ही शुभता आकर्षित करती है। हमारा मानना है कि संभव हो तो किसानों को अपने खेत में उदुम्बर का वृक्ष अवश्य लगाना चाहिये और इसके गुणकारी फलों और पत्तों का लाभ लेना चाहिये।

वैदिक काल से उदुम्बर का धार्मिक कार्यों में उपयोग होता आया है। संस्कृत में इस वृक्ष को **"सदाफल"** भी कहते हैं क्योंकि यह सदैव फल से लदा रहता है। इसे **"जंतुफल"** भी कहते हैं क्योंकि इसके फलों में प्रायः कीड़े पाये जाते हैं। इसके कुछ अन्य नाम हैं **"पवित्रक"** (क्योंकि यह वृक्ष पवित्र माना जाता है), **"सौम्य"** (क्योंकि यह शीतलता प्रदान करता है), **"क्षीरी"** (क्योंकि इसके डंठल से क्षीर निकलता है) और **"यज्ञयोग"** (क्योंकि इसका उपयोग यज्ञ में होता है)।

उदुम्बर का फल अत्यंत शीतल होता है और यह रक्तस्राव रोकने में अत्यंत उपयोगी है। यह फल शरीर से अत्यधिक पित्त को संतुलित करने में, रक्त से विषैले पदार्थ दूर करने में और दिमागी बीमारियों के उपचार में भी सहायक है। इसके कच्चे फलों का स्वाद कषाय होता है और पकने के बाद मीठे लगते हैं।

स्तंभन – रक्तस्राव रोकने में उपयोगी। **भग्न संधान कृत** – घाव और टूटी हड्डी जोड़ने में उपयोगी। **व्रणशोधन** – घाव को साफ करने वाला। **दाहहर** – शरीर के किसी भी भाग में ज्वलन कम करने वाला, उदाहरण स्वरूप पेट में ज्वलन, आँखों में ज्वलन, न्यूरोपथी, इत्यादि। **मूर्च्छाहर** – मूर्च्छावस्था में लाभकारी। **वर्ण्य** – त्वचा को कांतिवान बनाता है।

पके हुए फल – **पित्तस्रावहर** – शरीर के किसी भी भाग से रक्त के अत्यधिक बहाव को नियंत्रित करने में प्रभावी। **शोथहर** – सूजन कम करने वाला। **श्रमहर** – थकान मिटानेवाला। **तृष्णाहर** – प्यास कम करनेवाला। **गुरु** – पचाने में भारी। **रस** – मधुर।

कच्चे फल – **पित्तज छर्दीहर** – अत्यधिक पित्त के कारण होने वाली उलटी को नियंत्रित करने में उपयोगी।

प्रदरहर – महिलाओं के भारी मासिक धर्म और ल्यूकोरिया जैसी समस्या में लाभकारी। **दीपन** – पाचन शक्ति बढ़ानेवाला। **रोचन** – भोजन में रुचि बढ़ाने वाला। **मेहहर** – मधुमेह / प्रमेह में लाभकारी। **रस** – कषाय।

सावधानी – १) उदुम्बर अत्यंत शीतल औषधि है। इसलिए इसका सेवन कफ प्रकृति वाले व्यक्तियों को सावधानी से करना चाहिये। २) इसके पके हुए फलों का भी सावधानी से उपयोग करना चाहिये क्योंकि इन में कीड़ों की मात्रा अधिक होती है। सामान्यतः इसके फलों को धूप में सूखा कर उपयोग करना चाहिये।

लेने की विधि

१) **आहार पोषण** – I) उदुम्बर के कच्चे फल स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में उपयोगी हो सकते हैं, जैसे सब्जी, आचार, चटनी, इत्यादि। इन्हें नमक में सोक कर लंबे समय तक रखा जा सकता है। इसके फल अत्यंत पोषक और बलवर्धक होते हैं। II) उदुम्बर के पके हुए फलों में भारी मात्रा में कीड़े होते हैं, इसीलिए इन्हें सामान्यतः धूप में सूखा कर खाया जाता हैं। फिर भी इन में कुछ सूक्ष्म कीड़े या उनके अंडे रहने की संभावना रहती है जिसके कारण इन्हें अधिक मात्रा में खाने से कृमि की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इसीलिए इन्हें थोड़ा पका कर खाना अधिक हितकारक है। कुछ आदिवासी क्षेत्रों में उदुम्बर के फलों की सुखड़ी, शीरा, आदि बना कर खाने की परंपरा भी है।

२) **टॉनिक / प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए** - उदुम्बर के फलों को धूप में सुखाकर उनका चूर्ण बनाकर दूध के साथ लेने से सप्त धातु पुष्ट होते हैं, स्वास्थ्य सुधरता है और ऊर्जा बढ़ती है। यह पुरुषों और महिलाओं की अनुर्वरता में और स्त्रियों की मासिक धर्म की समस्या में भी लाभकारी है।

३) **चोट / रक्त का बहाव** – घाव की वजह से जब ज्वलन हो रही हो या रक्त के बहाव को तत्काल रोकने की आवश्यकता हो तो उदुम्बर के पत्तों की चटनी बना कर लगाने से लाभ होता है।

४) **मुँह में छाले** - इसके डंठल की छाल का भूरा भाग निकाल कर उसे पीस कर १५ ग्राम (एक बड़ी चम्मच जितना) २ कप पानी में लेकर धीमी से मध्यम आंच पर तब तक उबालें जब तक यह आधा नहीं हो जाता। इसे छान कर दिन में ४ बार कुल्ला करने से लाभ होता है।

५) **अत्यधिक पित्त / प्रजनन क्षमता बढ़ाने के लिए / मासिक धर्म में भारी रक्तस्राव / पेट में अत्यधिक वायु / शरीर में ज्वलन** – उदुम्बर के डंठल में से एक चौथाई चम्मच जितना क्षीर (दूध) निकाल कर देसी गोमाता के दूध में या मिश्री के पानी में मिला कर पीने से लाभ होता है।

६) **गला खराब हो** – उदुम्बर के पत्तों की चटनी मुँह में १०-१५ मिनट तक रखने के बाद थूक देने से लाभ होता है।

७) **हिचकी** – उदुम्बर के पके फलों का पल्प / चटनी / रस बनाकर पीने से लाभ होता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

उदुम्बर में रेसमोसिक एसिड नामक एक पदार्थ उपस्थित होता है जो वैज्ञानिक रूप से एक प्राकृतिक anti-inflammatory (सूजन कम करने वाला) पदार्थ सिद्ध हुआ

है। इस औषधि के ऊपर हुए अन्य वैज्ञानिक अनुसंधान से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि उदुम्बर में anti-diabetic (डायबिटीज से लड़ने की क्षमता), cardio-protective (हृदय को सुरक्षित रखने की क्षमता, खास कर के मधुमेह से हृदय को होने वाली क्षति से) और anti-epilepsy (अपस्मार से लड़ने की क्षमता) गुण भी हैं।

नवग्रह औषधियों में से एक, गूलर एक अति पवित्र वृक्ष माना जाता है।







हल्दी (हरिद्रा)

औषधि परिचय	
दोष	सर्वदोषघ्न - त्रिदोष को संतुलित करती है।
वीर्य	उष्ण (शरीर में गरमी बढ़ाने वाला)
रस	तिक्त और कटु
गुण	लघु और रूक्ष
वैज्ञानिक नाम	Curcuma Longa

गुण और लाभ

हरिद्रा आयुर्वेद की सबसे महत्वपूर्ण औषधियों में से एक है। यह शरीर में अग्नि तत्त्व को सुधारने में और सप्त धातु खास कर के रस धातु को पृष्ठ करने में अत्यंत उपयोगी है। आयुर्वेद की सभी औषधियोँ में सबसे अधिक वैज्ञानिक अनुसंधान का कार्य संभवतः हरिद्रा के ऊपर ही हुआ है। लेकिन फिर भी हमें लगता है कि आधुनिक विज्ञान हरिद्रा को संपूर्णतः समझने में अभी भी असमर्थ है। हरिद्रा के लाभ और उपयोग संबंधी सबसे अधिक ज्ञान हमारे शास्त्रों में उपलब्ध है।

हरयद्रा प्रभेहयणभ – डायाबिटीज और मूत्र संबंधी समस्याओं के लिए हरिद्रा सर्वश्रेष्ठ औषधि है। **देहवर्ण विधायिनी** – त्वचा का रंग रूप सुधारने वाली। **कंडुहर** – खुजली मिटाने वाली। **कुष्ठहर** – त्वचा संबंधी बीमारियों में लाभकारी। **व्रणहर** – चोट के उपचार में उपयोगी। **पित्तरेचक** – हरिद्रा शुद्धिकरण की प्रक्रिया द्वारा अत्यधिक पित्त को शरीर से बाहर निकाल देती है। **अरुचिनाशिनी** – भूख बढ़ाने वाली। **कृमिहर** – पेट से कृमि दूर करने वाली। **कामलाहर** – पीलिया (जोंडिस) में लाभकारी। **पिनस प्रतिश्यय नाशिनी** – सर्दी, नाक बहने और श्वसन संबंधी संक्रमण में लाभकारी। **पांडुहर** – रक्त अल्पता दूर करने वाली। **त्वकदोषजीत** – रक्त और त्वचा साफ करने वाली। **विशोथजीत** – सूजन दूर करनेवाली। **वातश्रनूत** – गाउट (गठिया) में लाभकारी। **लेखनीय** – शरीर से अत्यधिक वज़न कम करने में सहायक। **विशोधिनी** – शरीर से विश दूर करने वाली। शि**रोविरेचन** – शिर के भाग से विषैले पदार्थ दूर करने में सहायक। **अश्रुकदोषहर** – रक्त से विषाणु साफ करने वाली। **ज्वरहर** – ज्वर (बुखार) में लाभकारी। **नेत्राभिस्यंदहर** – आँखों की बीमारी जैसे कंजकटीवाइटिस (आँख आना) में लाभकारी। हल्दी कब्ज में भी लाभकारी है और महिलाओं को चेहरे पर अनावश्यक बालों की समस्या में भी उपयोगी है।

अग्नि तत्त्व / रस धातु - हल्दी शरीर में अग्नि तत्त्व और रस धातु को विशेष रूप से पृष्ठ करती है। यह औषधि रक्त से कफ, पित्त और विषाणु दूर करके शरीर की संचार प्रणाली में रुकावटें मिटाने में अत्यंत सहायक है। इसके परिणामस्वरूप हल्दी अन्य धातुओं को भी पृष्ठ करती है और शरीर के कोशों तक पोषक तत्त्व कुशलतापूर्वक पहुँचाने में सहायता करती है। इसीलिए हल्दी योग्य रूप से शरीर की चयपचय प्रक्रिया और रोग प्रतिरोधक क्षमता उत्कृष्ट रूप से बनाए रखने में सहायक है। और इसी कारण से हरिद्रा लीवर-पित्त संबंधी / त्वचा संबंधी / हृदय संबंधी / कॉलेस्ट्रोल / एथरोस्क्लेरोसिस / आर्थराइटिस जैसी समस्याओं में भी लाभकारी है।

सावधानी – उष्ण (गरम प्रकृति) और रूक्ष (सूखी) होने के कारण इसे सही मात्रा और विधि से लेना चाहिये। अत्यधिक मात्रा में यह शरीर में गरमी बढ़ा सकती है।

लेने की विधि

ताज़ा हल्दी पचाने में सबसे सरल होती है और अगर यह उपलब्ध न हो तो हल्दी के चूर्ण (पाउडर) का भी आयुर्वेद में उतना ही महत्व है। इसकी कुछ चुटकी रसोई में डालने से भोजन दिखने में आकर्षक, खाने में स्वादिष्ट और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो जाता है।

पाचन - कढ़ी में बेसन, देसी गोमाता का घी और छाछ के साथ संयोजन विशेष रूप से स्वास्थ्यवर्धक है। इसे योग्य मसाले, जैसे कढ़ी पत्ता, मेथी, सेंधा नमक, धनिया, सरसों और जीरा के साथ बनाने से पाचन सशक्त बढ़ता है। कढ़ी से घी और हल्दी के सारे लाभ प्राप्त होते हैं।

कैल्शियम / हड्डियाँ / रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए - हल्दी दूध - देसी गोमाता के दूध में थोड़ा सा घी और एक से दो चुटकी हल्दी मिला कर थोड़ी देर धीमी आंच पर उबाल कर गुनगुना होने के बाद पीने से हड्डियाँ मजबूत होती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कैल्शियम की आपूर्ति के लिए देसी गोमाता का घी-दूध और हल्दी का संयोजन सर्वश्रेष्ठ है। आज कल विदेश में इस पेय को "टर्मरिक लाते" कहते हैं, और कुछ फार्मा कम्पनियाँ तो कैल्शियम की गोलियो में भी हल्दी डालने लगी हैं।

हल्दी की प्रभावशीलता और अधिक बढ़ाने के लिए - सूखी हल्दी को देसी गोमाता के घी में भूनकर और सुखा चूर्ण बनाएँ। इस चूर्ण को एक चौथाई से आधी चम्मच के मात्रा में ले कर देसी गोमाता के दूध में मिला कर पीने से स्वास्थ्य को लाभ होता है। इस में आप आधी चम्मच मिश्री (खड़ी शक्कर) भी मिला सकते हैं।

मधुमेह (डायाबिटीज) – प्रमेह के उपचार के लिए आयुर्वेद में अनेक औषधियाँ हैं, लेकिन इन सभी औषधियों में सबसे अधिक प्रभावी हल्दी को बताया गया है। आमलकी और हल्दी को समान मात्रा में मिश्रित करके शहद के साथ लेने से लाभ होता है। आयुर्वेद में २० प्रकार के प्रमेह वर्णित हैं और यह संयोजन हर एक प्रकार में लाभकारी है। सावधानी - शहद एकदम शुद्ध होना आवश्यक है क्योंकि चाशनी या अन्य पदार्थ की मिलावट हो तो विपरीत असर हो सकती है। यदि शुद्ध शहद उपलब्ध नहीं हो तो यह मिश्रण गरम पानी के साथ भी लिया जा सकता है।

बवासीर / पाइल्स – हल्दी के चूर्ण और अर्क (मदार या आक) के क्षीर को मिलाकर चटनी बना कर लगाने से दर्द और सूजन में राहत मिलती है। **सावधानी -** अर्क के क्षीर का अत्यंत सावधानी पूर्वक उपयोग करना चाहिये क्योंकि यह आयुर्वेद में उपविष भी कहा गया है। इसे आँखों से बचाकर रखना चाहिए क्योंकि इसके प्रभाव से आँखों की दृष्टि भी जा सकती है इसलिए इसका सावधानी से उपयोग करें।

चेहरे पर बाल / सौन्दर्य – हल्दी सौन्दर्य वर्धक होने के कारण स्त्रियों में विशेष रूप से लोकप्रिय है। इसके सौन्दर्य वर्धक गुणों के का कारण इसे संस्कृत में "कंचनी" और "निशा" भी कहा गया है। हल्दी की चटनी चेहरे पर लगा कर कुछ देर बाद धो देने से चेहरे का सौन्दर्य बढ़ता है और लंबे समय तक ऐसा करने से चेहरे पर बाल प्राकृतिक रूप से कम

हो जाते हैं।

एलर्जिक राइनाइटिस / सूखी सर्दी – १) लगभग २० ग्राम देसी गोमाता के घी में २ चुटकी हल्दी मिलाकर चटनी बनाएँ। इस मिश्रण को बाहर जाते समय नाक की दीवारों पर लगाने से एलर्जिक सर्दी में राहत मिलती है। २) एक कढ़ाई में हल्दी का चूर्ण गरम करें और धुएं को श्वांस के साथ भीतर खींचे। इस से श्वसन मार्ग में कफ और सूजन कम होती है।

सामान्य चोट – १) लगभग २० ग्राम देसी गोमाता के घी में २ चुटकी हल्दी मिलाकर चटनी बनाएँ। इस मिश्रण का आप बच्चों में सामान्य चोट के उपचार हेतु उपयोग कर सकते हैं। २) हल्दी के साथ विधारा, बहेड़ा अथवा गेंदे के फूल का संयोजन करके भी चटनी बना कर लगाई जा सकती है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक युग में वैज्ञानिक प्रक्रिया का निजी स्वार्थ हेतु अनुचित उपयोग सामान्य सी बात है। इसके परिणाम स्वरूप प्राकृतिक उपचारों को अकसर दबाया जाता है। यदि कोई प्राकृतिक उपचार किसी औषध से संभव हो वहाँ वैज्ञानिक तंत्र प्रायः अनावश्यक जटिलता जोड़ देता हैं। हल्दी के साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ है। आधुनिक अनुसंधान में पाया गया कि हल्दी का सबसे प्रभावशील घटक "करक्यूमिन" नामक पदार्थ है। इस पदार्थ के ऊपर सैकड़ों अनुसंधान हुए, पाया गया है कि यह पदार्थ कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोग, आर्थराइटिस जैसी अनेक बीमारियों के इलाज में सहायक हो सकता है।

इन अनुसंधान के आधार पर करक्यूमिन बाज़ार में ८००० रुपये प्रति किलो के भाव पर बिकता है। लेकिन यह भी देखा गया है कि करक्यूमिन शरीर में सरलता से अवशोषित नहीं होता और मल और मूत्र मार्ग द्वारा अधिकतर करक्यूमिन निकाल दिया जाता है। इसके समाधान हेतु पश्चिमी वैज्ञानिकों ने यह कहा कि करक्यूमिन को "पेपराइन" (काली मिर्च में पाया जाने वाला तत्त्व) या काली मिर्च के साथ लेने से इसका शरीर में अवशोषण बढ़ता है। लेकिन ऐसा करने से भी वैज्ञानिक अनुसंधान से पता चला कि काली मिर्च और करक्यूमिन साथ लेने से शरीर में एलोपेथिक दवाओं की प्रभावशीलता कम हो जाती है। इसे आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से देखें तो हल्दी और काली मिर्च दोनों उष्ण होने के कारण शरीर में गरमी बढ़ा सकते हैं।

अंततः एक विदेशी कंपनी ने एक पेटेंटेड उत्पाद विकसित किया जिससे शरीर में करक्यूमिन का अवशोषण बढ़ाया जा सकता है। इसका नाम है बीसीएम 95 या बायोकर्क्युमेक्स 95। और बीसीएम 95 जिन चीजों से बनता है वह है हल्दी में उपलब्ध अन्य तत्त्व जैसे करक्यूमिनोइड्स, इत्यादि।

तो इसका सीधा अर्थ यही है कि पूर्ण रूप से हल्दी खाएं, बिलकुल वैसे ही जैसे प्रकृति ने इस औषधि को बनाया है। इसके घटकों को पृथक करके लेने से विदेशी कंपनियों को लाभ हो सकता है, हमारे स्वास्थ्य को नहीं।





गोखरू / गोक्षर

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष शामक।
वीर्य	शीत (ठंडा)
रस	मधुर
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और स्निग्ध (चिकना)
वैज्ञानिक नाम	Tribulus Terristris

गुण और लाभ

गोक्षर आयुर्वेद की महत्वपूर्ण औषधियो में से एक है। गोक्षर अपना नाम गोमाता से प्राप्त करता है। इसके फलों के ऊपर कांटे होते हैं और जब गोमाता चरती हैं तो इसके कांटे गोमाता को पैर में चुभते लगते हैं।

रसायण – यौवन बढ़ाता हैं। **कृच्रघ्न** – मूत्र प्रणाली के लिए लाभकारी। **बस्तिवातघ्न** – मूत्राशय में दर्द कम करने वाला। **बस्तिशोधन** - मूत्राशय को साफ करने वाला। **प्रमेहघ्न** – डायाबिटीज़ और मूत्र मार्ग के रोगों में हितकारी। **अश्मरीहर** – मूत्र रोग में लाभकारी। महर्षि चरक गोक्षर को मूत्र विरेचन्य कहते हैं, अर्थात् यह औषधि मूत्र प्रणाली को साफ करने का काम करती है। गोक्षर किडनी और मूत्राशय में पत्थर को तोड़ने में भी उपयोगी है। **शोथहर** – सूजन कम करता है। **अग्निकृत** – पाचन अग्नि बढ़ाता है। **दीपन** – पाचन सुधरता है। **अर्शनुत** – बवासीर में लाभकारी। **शूलघ्न** – पेट में वायु और दर्द कम करता है। **कृमिघ्न** – पेट से कीड़े साफ करने में सहायक। **हृदय** – हृदय के लिए लाभकारी। **दृष्टिदा** – आँखों की रोशनी सुधरता है। **श्वासानुत** – श्वसन की बीमारियो में लाभकारी। **कासानुत** – खांसी और जुखाम में उपयोगी। **बलकृत** – बल बढ़ाने वाला। **पुष्टिकृत** – पोषित करने वाला। **वृश्य** – वाजीकर।

लेने की विधि

१) गोक्षर का चूर्ण दिन में २-४ ग्राम जितना लिया जा सकता है। इसके उपरांत इसका कषायम भी लाभकारी है। कषायम बनाने के लिए २ कप पानी में १ चम्मच गोक्षर चूर्ण मिला कर तब तक उबालें जब तक पानी आधा नहीं हो जाता। गुनगुना होने के बाद पियें।

२) गोक्षर रसायण चूर्ण के रूप में भी लिया जा सकता है। रसायण चूर्ण गिलोय, गोक्षर और आमलकी के चूर्ण को समान मात्रा में मिश्रित करके बनाया जाता है। यह चूर्ण स्वास्थ्य और ऊर्जा बढ़ाने के लिए प्रति दिन सुबह एक चौथाई से आधी चम्मच गोक्षर चूर्ण सम मात्रा शहद और घी के साथ मिला कर या गरम पानी के साथ लिया जा सकता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

» **Anti-depressent & Anti-anxiety** – वल्लभ विद्यानगर, गुजरात में चूहों पर किए गए अनुसंधान के अनुसार रसायण चूर्ण (आमलकी, गिलोय और गोक्षर का आयुर्वेदिक संयोजन) एलोपेथिक एंटी-डिप्रेसंट और एंटी-एनक्सायटी उत्पाद फ्लुओक्षेटिन, डायज़ेपाम और इमीप्रामिन जितना ही प्रभावी हो सकता है।

» **Blood Pressure** – मनुष्यों पर हुआ एक अनुसंधान यह संकेत देता है कि ४ हफ्तों तक लिया गया प्रतिदिन २ ग्राम गोक्षर रक्तचाप की मात्रा में ७-१०% तक राहत दे सकता है।

» **Analgesic** – चूहों पर हुए एक अनुसंधान के अनुसार संभवतः दर्द कम करने के लिए गोक्षर एलोपेथिक पेन-किलर दवाई मोरफीन, एसपीरिन और प्रेगाबालीन (न्यूरोपेथिक दर्द में निर्धारित उत्पाद) के समान ही प्रभावी हो सकता है।

» **Anti-diabetic & Reno-protective** – गोक्षर डायाबिटीज से लड़ने में भी उपयोगी हो सकता है। एक अनुसंधान में जब मधुमेह से पीड़ित चूहों को ८ हफ्तों तक ५० एमजी/किलो वज़न की मात्रा से गोक्षर दिया गया तो रक्त में इन्सुलिन की मात्रा में वृद्धि हुई। इन्ही चूहों में किडनी के कार्यप्रणाली में भी सुधार देखा गया।

» **Kidney Stones** – वैज्ञानिक अनुसंधान यह भी संकेत देता है कि गोक्षर, विशेष रूप से पुनर्नवा (एक आयुर्वेदिक औषधि) के साथ संयोजन में, किडनी स्टोन (पत्थर) बनने से रोकने में और उसके उपचार में प्रभावी हो सकता है।

» **Prostate Health & Low Sperm Count** – कुछ अनुसंधान के अनुसार गोक्षर प्रोस्टेट की तकलीफ और कम शुक्राणु की समस्या में उपयोगी हो सकता है।

» **Polycystic Ovaries (PCOS) & Menopause** – कुछ अनुसंधान यह संकेत देते हैं कि गोक्षर स्त्रियों को पोली सिस्टिक ओवरीज़ और रजोनिवृत्ति संबंधित लक्षणो से राहत देने में उपयोगी हो सकता है।



» **Hepato-protective** – लीवर, किडनी और शुक्र ग्रंथि को केडमिउम और मरक्यूरी जैसे जहरीले पदार्थ से हुई हानि का उपचार गोक्षर से संभव हो सकता है और इस में गोक्षर विटामिन ई से भी अधिक प्रभावी हो सकता है।

» **Cardio-protective** - अनुसंधान अनुसार गोक्षर में ट्राइब्युलोसान (tribulosan) नामक पदार्थ होता है जो हृदय के कोशों की रक्षा करने में सहायक हो सकता है।

वैज्ञानिक अनुसंधान में कुछ समस्याएँ – गोक्षर पर हुए अनुसंधान का साहित्य सर्वेक्षण करते हुए वैज्ञानिक अनुसंधान पद्धति में कुछ प्रमुख समस्याओं ने हमारा ध्यान आकर्षित किया। उदाहरण स्वरूप ऑस्ट्रेलिया में हुए एक अनुसंधान में खिलाड़ियों को ५ हफ्तों तक प्रतिदिन ४५० एमजी गोक्षर दिया गया जो एक कैप्सूल के बराबर है। यह अनुसंधान गोक्षर के बलवर्धक गुणों को जाँचने के लिए किया गया था और स्वाभाविक रूप से इसका निष्कर्ष यह निकला कि गोक्षर लेने से खिलाड़ियों के बल में कोई महत्वपूर्ण वृद्धि नहीं हुई। लेकिन हमें लगता है कि ४५० एमजी की मात्र अत्यंत कम है। हमारा मानना है कि यदि ऐसे अनुसंधान अनुभवी वैद्यों के परामर्श से हो तो अधिक उपयोगी हो सकता है।

गोक्षर औषधीय गुणों से समृद्ध है।

नागरवेल पान

औषधि परिचय	
दोष	वातकफ़ शामक
वीर्य	उष्ण (गरम)
रस	तिक्त और कटु
गुण	लघु (पचाने में हलका) और क्षारविसिष्ठ (क्षार)
वैज्ञानिक नाम	Piper Betle

किसके लिए लाभकारी है

संकेत – सर्दी, जुकाम, नाक बंद रहता हो, छाती मैं कफ हो, बार-बार खांसी आती हो और जिन्हें मुँह से लार गिरती रहती हो या स्वाद न आता हो, शरीर की संचार प्रणाली में अवरोध हो, हृदय समस्या, कॉलेस्ट्रोल, पेट में कृमि, आलस बहुत आती हो, नींद अधिक आती हो, गले के आसपास गांठ हो, मवाद (पस या पीव) निकलने की समस्या हो, मुँह से दुर्गन्ध आती हो, पायेरिया हो।

नागरवेल का पान आमाशय से लेकर सिर तक लाभकारी है। इसको खाने से सुंदरता बढ़ती है। पान को दातुन के तुरंत बाद् और भोजन के बाद खाने से पाचन शक्ति प्रबल होती है।

लेने की विधि

- आयुर्वेद के अनुसार ऐसा पान खाना चाहिये जो थोड़े पीले रंग का हो क्योंकि पूरे नीले (या हरे) रंग के पान खाने से पित्त बढ़ सकता है और रक्त पित्त भी हो सकता है। पान को आगे और पीछे से काट कर ही खाना चाहिये।
- **ताम्बुल** – पान में आधा मूंग के दाने जितना चूना, लौंग, दालचीनी (तज), इलाइची, धनिया, सेंकी हुई सुपारी और येष्टिमधु डाल कर खाने से पाचन और शरीर को बहुत सारे लाभ होते हैं। जुकाम होने पर इलाइची की जगह शहद मिलाकर लेना चाहिये। पान खाने के समय पहले की दो बार आने वाली लार को थूक देना चाहिये। ऐसा करने से शरीर में अत्यधिक पित्त उत्पन्न नहीं होता।
- **सिर दर्द** – पान की चटनी बना कर माथे पर रखने से लाभ होता है।
- **छाती में अधिक कफ** – पान को घी या सरसों के तेल में सेंक कर उसकी चटनी छाती पर लगाने से लाभ होता है।
- **सावधानी** – जिनको शरीर से खून निकल रहा हो, कही चोट आयी हो, चक्कर आ रहे हो, या अधिक पित्त रहता हो उनको पान नहीं खाना चाहिये।



सहजन

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष को नियंत्रित करता है
वीर्य	उष्ण (गरम)
रस	कटु और तिक्त
गुण	गुरु (पचाने में भारी), रुक्ष (रूखा) और तीक्ष्ण (तेज)
वैज्ञानिक नाम	Moringa oleifera

लाभ

- सहजन पेट से अत्यधिक वायु कम करता है, कृमि से लड़ता है और भूख और पाचन शक्ति बढ़ाता है।
- सहजन हृदय की समस्या और रक्तचाप को नियंत्रित करने के साथ सूजन कम करने में भी सहायक है।
- कफ दोष से उत्पन्न होने वाली सभी समस्याएं जैसे - दमा, अस्थमा, कफ और सर्दी-खांसी। वात के रोग जैसे -कमर दर्द, हड्डियों में दर्द, जोड़ो में दर्द और वायु के कारण होने वाली समस्या में सहजन अत्यंत उपयोगी है।
- किडनी स्टोन के इलाज में भी यह उपयोगी है। ऐसे चर्म रोग जिसमें खुजली बहुत आती को लेकिन पसीना न निकलता हो, उनमें सहजन के उपयोग से राहत मिलती है।
- महिलाओं में गर्भाशय की समस्या और रजोनिवृत्ति के समय होने वाली समस्याओं में सहजन के उपयोग से राहत मिलती है।
- वैज्ञानिक अनुसंधान सहजन में एंटीबैक्टेरियल, एंटीफ़ंगल, एंटीवाइरल, हीपेटोप्रोटेक्टिव, एंटीइन्फ़्लामेटरी, एंटिकैंसर, एनाल्जेसिक और एंटीबायोटिक गुणों का संकेत देता है। सहजन के पत्तों में नारंगी से ७ गुना विटामिन सी और केलों से १५ गुना पोटेशियम होता है। यह कैल्शियम जैसे अन्य पोषक तत्वों में भी समृद्ध होते हैं। सहजन के बीज में भी ७ अलग-अलग प्रकार के अमीनो एसिड होते हैं और यह लोह, कैल्शियम, मेग्नेशियम, इत्यादि जैसे पोषक तत्वों से समृद्ध होते हैं।

सावधानी – १) अगर आप सहजन का प्रतिदिन सेवन करते हैं तो इसकी प्रकृति गरम होने के कारण स्वास्थ्य को हानि पहुँच सकती है। ऐसी परिस्थिति में खुराक में प्रतिदिन दूध और घी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिये। २) जिनकी पित्त प्रकृति हो या जिनका शुक्रधातु कम हो उन्हें सहजन का अधिक उपयोग नहीं करना चाहिये।

लेने की विधि

- सहजन का काढ़ा पीना हो तो ४०-६० ml, पत्तों का रस २-३ चम्मच और इसके पत्ते का चूर्ण १ ग्राम लेना चाहिये।
- जिन्हें कफ के कारण बुखार आया हो जिसमें पसीना न निकले उन्हें सहजन का काढ़ा पीना चाहिये।
- सहजन के पत्ते अत्यंत पौष्टिक होते हैं। शरीर में कमजोरी, विटामिन और खनिज तत्व की कमी में सहजन के पत्तों का रस ५० ग्राम जितना लेने से लाभ होता है। इसकी मात्रा धीरे धीरे बढ़ाई जा सकती है।
- सहजन के बीज खराब पानी को साफ करने का कार्य करते हैं। इसीलिए इन्हें अकसर पीने के पानी के मटके में रखा जाता है।
- सहजन के वृक्ष का गोंद पीड़ित दातों पर दबा कर रखने से पीड़ा से राहत मिलती है।

मखाना

औषधि परिचय	
दोष	वात और पित्त संतुलित करता है।
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
रस	मधुर, कषाय और तिक्त
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और स्निग्ध (चिकना)
वैज्ञानिक नाम	Euryale ferox

लाभ

- मखाना पित्त प्रकृति के लिए अति लाभकारी है, जैसे - खून में गरमी, रक्तस्राव, मुँह में छाले, हाथ पैर में ज्वलन, बालों का झड़ना या आँख में ज्वलन। यह सप्त धातुओं को पृष्ठ करता है।
- मखाना बलवर्धक है और हृदय, गर्भाशय, रक्त धातु और शुक्र धातु के लिए कल्याणकारी है। सफ़ेद पानी की समस्या के कारण अगर कमजोरी लगती हो और कमर के पास दर्द होता हो तो मखाने का उपयोग करना चाहिये।
- **सावधानी** – अधिक मात्रा में खाने से मखाना कब्ज की समस्या उत्पन्न कर सकता है। इसलिए इसे उचित मात्रा में ही खाना चाहिये। सामान्यतः एक व्यक्ति दिन में ८ से १० दाने खा सकता है।

लेने की विधि

- मखाना को देसी गोमाता के घी या शुद्ध कच्ची घानी के तेल में सेंक कर स्वादानुसार नमक या काली मिर्च डाल कर खा सकते हैं। मखाने अनेक प्रकार के स्वादिष्ट व्यंजन में भी उपयोग किए जाते हैं - जैसे खीर, रायता, इत्यादि।
- **मधुमेह -** इसे देसी गोमाता के घी में हल्का सा तल कर खाने से दिन भर ऊर्जावान रखता है। इस तरह सेवन करने से यह रक्त में अचानक मधुरता नहीं बढ़ा देता लेकिन अपनी ऊर्जा का प्रभाव धीरे-धीरे छोड़ता है।





भूमि आंवला

औषधि परिचय	
दोष	कफ़-पित्त शामक
वीर्य	शीत (शरीर में ठंडक बढ़ाने वाला)
रस	तिक्त, कषाय और मधुर।
गुण	लघु (पचाने में हल्का) और रुक्ष।
वैज्ञानिक नाम	Phyllanthus niruri

लाभ

भूमि आंवला एक अत्यंत महत्वपूर्ण औषधि है जो आयुर्वेद में लीवर संबंधी विकारों में विशेष रूप से उपयोग की जाती है, जैसे - पीलिया, लीवर कार्सिनोमा, हिपेटाईटिस, प्लीहा या लीवर में सूजन, इत्यादि।

यह अन्य बीमारियों में भी लाभकारी है जैसे - त्वचा संबंधी विकार, खुजली, रक्त संबंधी विकार, अत्यधिक रक्तस्राव, सूजन, कफ, श्वसन विकार, अस्थमा, डायाबिटीज, मूत्र संबंधी समस्या, आँखों में दर्द या सूजन, प्रदर, प्रोस्टेट की समस्या इत्यादि। **सावधानी** – भूमि आंवला की प्रकृति ठंडी होने के कारण अधिक मात्रा में सेवन करने पर यह कुछ लोगों में वात दोष उत्पन्न कर सकता है। इसके रेचक गुणों के कारण इसका अतिसार में भी सावधानी से उपयोग करना चाहिये।

लेने कि विधि

- **लीवर की सभी समस्या / त्वचा रोग -** लीवर की सभी समस्याओं में इस औषधि के पत्ते, फल और फूलो का काढ़ा सुबह और शाम पीना चाहिये।
- **पीलिया / अत्यधिक पित्त / अपच -** भूमि आंवला के पत्तों का ताजा रस १५-२० एमएल (२ चम्मच) की मात्रा में सुबह खाली पेट पीने से अपच एसिडिटी और पीलिया में लाभ होता है।
- **त्वचा रोग / शरीर में दर्द या सूजन -** भूमि आंवला के पत्तों का लेप सेंधा नमक के साथ दर्द से प्रभावित क्षेत्र पर, फ्रैक्चर पर और सूजन पर लगाने से लाभ होता है।
- **खांसी और अस्थमा -** आंवला के रस को मिश्री के साथ लेने से लाभ होता है। टायफाइड - भूमि आंवला के ताज़े पत्तों का काढ़ा पीने से लाभ होता है।

भूमि आंवला लीवर संबंधी समस्याओं में अत्यंत उपयोगी है।







हड़जोड़

औषधि परिचय	
दोष	त्रिदोष संतुलित करता है।
वीर्य	उष्ण (गरम)
रस	मधुर
गुण	लघु (पचाने में हलका) और रुक्ष (रूखा)
वैज्ञानिक नाम	Cissus quadrangularis

लाभ

- **हड़जोड़ देखने में हमारे शरीर की हड्डियों जैसा होता है और अस्थियों को मजबूत करता है।** इसीलिए इसे संस्कृत में अस्थि श्रृंखला, अस्थि संहारक, अस्थियुक, वज्रांगी और वज्रावली भी कहा गया है।
- **केल्शियम से समृद्ध -** फ्रैक्चर को जल्दी ठीक करता है और शरीर की वृद्धि करता है। यह भूख बढ़ाता है और कब्ज, कृमि और आम की समस्या में भी उपयोगी है।
- **अन्य प्रभाव** – यह बल और पाचन वर्धक होता है। मोटापा, गांठ, अस्थमा, खांसी, उपदंश, गर्भाशय रोग, अरुचि, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, बवासीर, कॉलेस्ट्रोल में उपयोगी है।
- **सावधानी** – १) **हड़जोड़** को मोज़े पहन कर या हाथों पर तेल लगाकर छूना चाहिये क्योंकि यह खुजली उत्पन्न कर सकता है। इसकी ऊपर की परत निकाल कर इसका उपयोग करें। २) इसकी प्रकृति गरम होने के कारण यह शरीर में पित्त बढ़ा सकता है। इसे देसी गोमाता के घी में तल कर देसी गोमाता के दूध के साथ लेने से इसकी गरमी कम हो जाति है।

लेने की विधि

- **हड्डी की समस्या और घाव भरने के लिए** – १) हड़जोड़ की परिपक्व टहनी का पेस्ट बनाकर लगाने से लाभ होता है। २) इसके डंठल को देसी गोमाता के घी में तलकर देसी गोमाता के दूध के साथ लेने से फ्रैक्चर और ओसटीओ आर्थराइटिस में लाभ होता है। ३) इसके डंठल को तिल के तेल में तलकर लेने से सांधिवात में लाभ होता है। ३) हड़जोड़ की परिपक्व टहनी का ताज़ा रस १ से २ चम्मच पीने से भी लाभ होता है।
- **मोटापा, गांठ, अस्थमा, खांसी, उपदंश, गर्भाशय रोग, अपच, जठरशोथ, अरुचि, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, बवासीर, कोलेस्ट्रॉल** के लिए इसके युवा अंकुर को सूखा कर, अग्नि पर रख कर उसकी राख़ को १००-५०० मिलीग्राम खाने से लाभ होता है।



हड़जोड़ हड्डियों के लिए अत्यंत लाभकारी औषधि है।

पीपल

औषधि परिचय	
दोष	कफ़पित्त शामक
वीर्य	शीत (ठंडा)
रस	मधुर और कषाय
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और रुक्ष (स्वभाव में रूखा)
वैज्ञानिक नाम	Ficus Religiosa Linn

लाभ

- पीपल शरीर में शीतलता बढ़ाने वाली औषधि है। यह कफ, चर्म रोग और प्रजनन तंत्र संबंधी समस्याओं में लाभकारी है। यह त्वचा का रंग रूप सुधारने में भी सहायक है। यह घाव, सूजन, दाह (ज्वलन), दुबलापन, अत्यधिक प्यास, उलटी और अत्यधिक रक्तस्राव में भी लाभकारी है।
- **सावधानी** – कब्ज की समस्या से पीड़ित व्यक्ति को इसे सावधानी से लेना चाहिये क्योंकि इसके रूक्ष, शीत और गुरु होने के कारण यह कब्ज की समस्या को बढ़ा सकता है।

लेने की विधि

- **सामान्य स्वास्थ्य सुधार** - पीपल के फल को धूप में सुखाकर चूर्ण बनाया जा सकता है। इस चूर्ण की आधी चम्मच शक्कर के साथ दूध में मिला कर पीने से व्यक्ति का सामान्य स्वास्थ्य सुधरता है। पीपल के फल का यह चूर्ण सप्त धातु पुष्ट करता है।
- **गंभीर कफ** – पीपल के फल का चूर्ण शक्कर के साथ लेने से गंभीर कफ में भी लाभ होता है।
- **दमा (अस्थमा)** – पीपल के पान का चूर्ण शहद के साथ लेने से लाभ होता है।
- **त्वचा की समस्याएं** - पीपल और बरगद के कोमल पत्तों की चटनी बनाकर शरीर पर लगाने से काले धब्बे, मुंहासे और नाक के ऊपर काले बिन्दु में लाभ होता है।
- **हृदय रोग** – प्रतिदिन सुबह को पीपल के वृक्ष को एक लोटा जल चढ़ाकर उसका एक पुख्ता पान खाने से लाभ होता है।



बरगद

औषधि परिचय	
दोष	कफपित्त शामक
वीर्य	शीत (ठंडा)
रस	कषाय
गुण	गुरु (पचाने में भारी) और रुक्ष (स्वभाव में रूखा)
वैज्ञानिक नाम	Ficus benghalensis

लाभ

- बरगद एक अत्यंत पवित्र वृक्ष है। बरगद का दूध घाव या सूजन पर लगाने से तुरंत आराम मिल सकता है। इसके उपयोग से मधुमेह नियंत्रित होता है और गर्भाशय स्वस्थ होता है। यह सर्प दंश, चर्म रोग और आँखों के रोगों में लाभकारी है।



- बरगद के फल के सेवन से वजन बढ़ता है, बल में वृद्धि होती है, कमजोरी कम होती है, मानसिक और शारीरिक शक्ति बढ़ती है। इसके दूध के सेवन से दाँत, आँख और चर्म रोग में लाभ होता है।
- बरगद रक्त और शुक्र को रोकता है, रक्त पित्त रोग को निकालता है, गरर्भाशय शोधक और बलकारक है।
- **सावधानी** – बरगद के ग्रही गुण के कारण इसे कब्ज की समस्या हो तो सावधानीपूर्वक लेना चाहिये। हालांकि ऐसी परिस्थिति में भी इसका बाहरी उपयोग करने में कोई हानि नहीं है।

लेने की विधि

- **घाव / मधुमेह / योनि रोग -** घाव लगा हो, मधुमेह और योनि रोग के लिये बरगद की छाल का काढ़ा बनाकर ५०-७० एमएल पीना चाहिये। मधुमेह के लिए इसके फल का काढ़ा भी पी सकते है और गर्भाशय को मजबूत बनाने के लिए बरगद के कोमल पान का काढ़ा पीना चाहिये।
- **दांतों की समस्या / त्वचा रोग / आँखों का रोग -** बरगद का दूध लगाने से लाभ होता है।
- **अत्यधिक रक्तस्राव** – दूर्वा और बरगद के कोमल पत्तों की चटनी शहद के साथ लेने से लाभ होता है।
- **दातुन** – आचार्य वाग्भट्ट ने इसकी टहनी का दंतधावन अर्थात् दातुन के रूप में उपयोग करने का उल्लेख किया है।

आयुर्वेद अनुसार श्रेष्ठ दिनचर्या और ऋतु आधारित श्रेष्ठ आहार

श्रेष्ठ दिनचर्या में निम्नलिखित क्रियाओं का समावेश होता है।

1. ब्रह्म मुहूर्त में जागना
2. शौच
3. दंतधावन (दातुन)
4. जिह्वानिलेखन
5. अंजन
6. नस्य
7. अभ्यंग
8. व्यायाम
9. उबटन
10. स्नान

ब्रह्म मुहूर्त में जागना

- स्वस्थ मनुष्य को अपनी आयु की रक्षा के लिए ब्रह्म मुहूर्त में उठना चाहिये।
- सूर्योदय होने से पहले ९६ मिनट ब्रह्ममुहूर्त कहा जाता है।
- ब्रह्ममुहूर्त में वातावरण स्वस्थ और शांत होता है। इसलिए उस मुहूर्त में उठने से खुशी और ताजगी का अनुभव होता है।

शौच

- मल-मूत्र का वेग आने पर उसका त्याग कर देना चाहिये। क्योंकि मल-मूत्र के वेग को धारण करने से पेट-दर्द, पग की पिंडी में दर्द, सिर दर्द, भोजन में अरुचि, खुजली, मल की अपवृति आदि हो सकता है।

दंतधावन (दातुन)

- दंतधावन दिन में दो समय करना चाहिये, प्रात:काल और रात्रि के भोजन के बाद।
- दंतधावन करने से मुख की मलिनता दूर होती है।
- करेण, आक, अर्जुन और असन, खदिर, बबूल आदि वृक्ष की पतली शाखा से दातुन करना चाहिये।
- आचार्य सुश्रुत के अनुसार गला, तालु, होठ, जिह्वा के रोग, मुखपाक (मुँह में छाले पड़ना, श्वास, खांसी, शिर:शूल) दंत रोग में दातुन नहीं करना चाहिये।
- उपरोक्त निषेध अवस्था में बार-बार पानी से मुख को शुद्ध करना चाहिये।
- डो. डेविस बार्नीज़ के अनुसार निम्ब के वृक्ष का दातुन नियमित करने से मुख के कैंसर का भय नहीं रहता।

जिह्वानिलेखन (जीभ साफ करना)

- जिह्वानिलेखन से मुख की दुर्गंधता, भोजन में अरुचि दूर होती है।
- जिह्वानिलेखन सोना, चांदी, तांबे या पित्तल का बना हुआ होना चाहिये।

अंजन

- मुख शुद्ध होने के बाद प्रतिदिन आंखों में अंजन लगाना चाहिये।

नस्य

- नस्य का अर्थ है नाक में नियमित रूप से कोई भी औषधीय स्निग्ध स्नेह (घी और तेल) या गाय का घी नासिका में डालना।
- प्रतिदिन नस्य करने से आँख, नाक और कर्ण के रोग नहीं होते और सिर के बाल शीघ्र सफेद नहीं होते तथा गिरते

नहीं है।

गण्डुष और कवल

- गण्डुष का अर्थ है मुख में औषधि द्रव को इस प्रकार भर देना कि मुख में संचरण (हिलाया) न हो सके।
- कवल का अर्थ है उस द्रव का मुख में संचरण (हिलाया) हो सके।
- गण्डुष और कवल घी, तेल, दूध, शहद (शहद को पानी में मिलाकर) गौमूत्र से किया जाता है।
- इससे मुख की विरसता, दुर्गंध, सूजन का नाश होता है और दंत दृढ़ (मजबूत) होते है।

ताम्बुल सेवन

- मुख की स्वच्छता, रुचि और मुख को सुगंधित रखने के लिए जायफल, सुपारी, लौंग, नागरवेल के पत्ते, कपूर और इलायची को मुख में रखना चाहिये।
- मुख की स्वच्छता के लिए सुपारी का निर्देश किया गया है, लेकिन सुपारी के अतिसेवन को अनुचित बताया गया है (स्मृतिग्रंथ, ब्रह्मवैवर्तपुराण)।

अभ्यंग (मालिश)

- प्रतिदिन मालिश करना हितकारक है। क्योंकि उससे वृद्धावस्था, थकावट तथा वातज विकार नष्ट होते हैं। मालिश से शरीर पुष्ट होता है। त्वचा के सौंदर्य को बनाए रखता है।
- मालिश कर के धूप में बैठने से विटामिन डी की कमी पूरी होने में मदद मिलती है, रुधिर परिसंचरण में सुधार होता है और शरीर से विषैले तत्व पसीने के माध्यम से बाहर निकलते हैं।
- मालिश संपूर्ण शरीर में करना चाहिये। लेकिन न हो सके तो सिर, कान (कर्ण) और पैरो के तलुओं में विशेष रूप से अभ्यंग (मालिश) करना चाहिये।
- मालिश के लिए गुनगुना तेल लेना चाहिये। सर्दी, बुखार आदि कर्क-रोग, भोजन का अच्छी तरह पाचन न हुआ हो तो अभ्यंग का प्रयोग ना करें।

कसरत (व्यायाम)

- कसरत करने से कार्य करने की शक्ति बढ़ती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है जिससे भोजन अच्छी तरह पच जाता है, मोटापा कम होता है।
- शीतकाल और वसंत ऋतु में कसरत करते समय व्यक्ति हाँफते हुए मुख से सांस लेने लगे उतना ही व्यायाम करना चाहिये। अन्य ऋतु में इससे भी कम व्यायाम करना चाहिए।
- उपर्युक्त बातों का ध्यान न रखकर अधिक व्यायाम करने से अधिक प्यास लगना, राज्यक्षमा (टी बी), थकावट, दुर्बलता, श्वास, खांसी बुखार आदि रोग हो सकते हैं।
- प्राय: देखा गया है कि बहुत दिनों तक व्यायाम करने के उपरांत छोड़ देने पर वृद्धावस्था में आम वात, बवासीर, आदि रोग हो सकते हैं।

उबटन (उरवर्तन)

- व्यायाम के बाद उबटन करना चाहिये। उससे कफ का नाश होता है, चरबी को पिघलाकर सुखा देता है और त्वचा को कांतिवान रखता है।
- जौ तथा चने का आटा तथा सरसों को पीसकर उसमें तेल तथा हल्दी मिलाकर शरीर पर मसलने को उबटन कहा जाता है। इसके बाद गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिये।

- उबटन बनाने की और एक सरल विधि – चना / मूँग / उरद / मेथी का aat (३५%) + सरसों के बीज का चूर्ण (३०%) + गोमय चूर्ण (३५%)

नीम एलो वेरा स्नान उबटन		(ग्राम)
१	नीम	१४
२	मूँग दाल	२१
३	बेसन	१४
४	शिमला छाल	१.४
५	मुल्तानी मिट्टी	१.४
६	हल्दी	०.७
७	शिकाकाई	७
८	रीठा	३.५
९	एलो-वेरा चूर्ण	७
१०	गोमय चूर्ण	३०
		१००

चंदन उबटन		(ग्राम)
१	चंदन	७
२	खस	४
३	मंजिष्ठा	२
४	हल्दी	१.४
५	शिकाकाई	१.४
६	बेसन	२१.
७	मूँग आन्टा	२८.
८	लोध्र	१.४
९	रीठा	१.४
१०	सहजन	१.४
११	नीम	१.४
१२	गोमय चूर्ण	३०.
		१००

गोमय स्नान उबटन		(ग्राम)
१	मूँग	२८
२	एलो-वेरा	२१
३	गोमय चूर्ण	३७
४	मंजिष्ठा	३.५
५	नींबू छाल	१.४
६	खस	१.४
७	मुल्तानी मिट्टी	१.४
८	यष्टिमधू	१.४
९	लोध्र	१.४
१०	कपूर काछली	०.७
११	अनंतमूल	१.४
१२	चंदन	१.४
		१००

स्नान

- स्नान करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। आयु, उत्साह और शक्ति बढ़ती है। स्नान खुली त्वचा का मैल, थकावट, पसीना, दाह तथा पाप का नाश करता है।
- गर्म जल से गरदन के नीचे के शरीर को परिषेक (स्नान) करने से बल बढ़ता है।
- दस्त, बुखार, भोजन न पचने पर आंख के रोग, अरुचि,





सर्दी, मुख रोग में स्नान नहीं करना चाहिये।

- भोजन के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिये।

भोजन

- कार्बोहाईड्रेट (चावल, गेहूँ आदि), प्रोटीन (मूंग), सिंधालुण (सेंधा नमक), विटामीन सी (आंवला), घी-तेल, शुद्ध जल, दूध आदि युक्त भोजन लेना चाहिये। घी-तेल, शहद, साकर एक संपूर्ण भोजन है।
- भोजन कितना लेना चाहिए – अपनी भूख और पाचन शक्ति अनुसार भोजन ग्रहण करना चाहिए।
- भोजन के ४५ मिनट पहले और १ घंटे के बाद पानी पीना चाहिए। भोजन के मध्य में थोड़ा पानी पी सकते हैं।
- दो अन्न लेने के बीच (जैसे गेहूँ और चावल) किसी प्रवाही का सेवन करना चाहिए।

आहार (भोजन) कितना लेना चाहिये।

- आरोग्य को बिगाड़े बिना यथा योग्य पच जाए उतना ही भोजन लेना चाहिये।

आहार विधि

- व्यक्ति को बासी और ठंडा भोजन नहीं लेना चाहिये। नियमित गर्म भोजन ही लेना चाहिये। गर्म भोजन से आहार स्वादिष्ट लगता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है और भोजन जल्दी से पच जाता है।
- पहले सेवन किया हुआ भोजन के पचने के बाद ही दूसरी बार भोजन करना चाहिये।
- स्वच्छ, शांत, आवाज रहित मन को प्रिय हो ऐसे पवित्र स्थान में बैठकर भोजन करना चाहिये।
- बात-चीत किए बिना एकाग्र चित्त से भोजन करना चाहिये।
- भोजन के ४५ मिनट पहले या ९० मिनट बाद पानी पीना चाहिए। भोजन के मध्य में ४-५ घूंट पानी पी सकते हैं और भोजन के बाद आधा घूंट पानी मुँह साफ करने हेतु पी सकते हैं। गर्मी के मौसम में बहुत प्यास लगने पर भोजन के ६० मिनट पश्चात भी ले सकते हैं। बिना प्यास के अधिक पानी पीना भी हानिकारक हो सकता है।

ऋतु अनुसार श्रेष्ठ आहार

विशेष ध्यान - हर ऋतु का समय हर साल अलग-अलग होता है। इसलिए उस समय के अनुसार आहार-विहार में फेर बदल करना चाहिये।

हेमंत ऋतु (मागशीर्ष, पोष) (नवम्बर, दिसम्बर)

कैसा भोजन करें			क्या करना चाहिये	क्या नहीं करना चाहिये
	क्या खाएं	क्या न खाएं		
अन्न	जौ, चावल, बाजरा, ज्वार, मक्का, गेहूँ, मीठा, खट्टा, नमकीन, घी वाले पदार्थ, गरम भोजन करना चाहिये।	चना	» तेल की मालिश और सेक करें। » उबटन » नियमित व्यायाम और कसरत करें। » सुबह की धूप का सेवन करें। धूप में बैठने से शरीर में बल और पाचन शक्ति बढ़ती है तथा विटामीन D3 प्राप्त होता है। » उष्ण (गर्म) जल से स्नान करें	» दिन में ना सोये। » सीधे पवन का सेवन ना करें। » ज्यादा समय तक भूखे न रहें।
दाल	तुवर, उड़द द	मसूर, मोठ		
सब्जी	मुली की मोगरी (पत्ते), करेला ला, टमाटर, गाजर, गोभी, सहजन की फली, पालक, बथुआ (तांदलजा), लौकी, शकरकंद, आलू , मटर	ककड़ी, ग्वारफली		
फल	संतरा, केला, आँवला, अंगूर	खरबूजा , तरबूज		
मसाले	काली मिर्च, हल्दी, अदरक, धनिया, जीरा, राई, मेथी, पुदीना, अजवाइन, सोंठ , लौंग, जायफल	इमली		
चिकनाई	घी, तेल, मक्खन, मुंगफली, खजुर, गुड़, गन्ना, मिश्री	पनीर, चीज़, मक्खन		
गव्य	दूध, गोमूत्र			
अन्य	निम्बू, सेंधा नमक			
मेवा	खजूर र, बादाम, अखरोट, मुनक्का, अंजीर	काजू, पिस्ता		
औषधि	सालम पाक, सोंठ पाक, अडदिया, दूध, हल्दी और घी			
जल	गरम जल, तांबे के पात्र में रखा हुआ पानी			

शिशिर ऋतु (फागुन, माष) (जनवरी, फरवरी)

कैसा भोजन करें			क्या करना चाहिये	क्या नहीं करना चाहिये
	क्या खाएं	क्या न खाएं		
अन्न	जौ, चावल, बाजरा, ज्वार, मक्का, गेहूँ, मीठा, खट्टा, नमकीन, घी वाले पदार्थ, गरम गरम भोजन करना चाहिये।	चना	» तेल की मालिश और सेक करें। » उबटन » नियमित व्यायाम और कसरत करें। » सुबह की धूप का सेवन करें। धूप में बैठने से शरीर में बल और पाचन शक्ति बढती है तथा विटामीन D3 प्राप्त होता है। » उष्ण (गर्म) जल से स्नान करें	» दिन में ना सोये। » सीधे पवन का सेवन ना करें। » ज्यादा समय तक भूखे न रहे।
दाल	तुवर ,उड़द	मसूर, मोठ		
सब्जी	मूली की मोगरी, करेला , टमाटर, गाजर, गोभी, सहजन की फली, पालक, लौकी, शकरकंद, आलू, मटर	ककडी, ग्वारफली		
फल	संतरा, केला, आँवला, अंगूर	खरबुझा, तरबुच		
मसाले	काली मिर्च, हल्दी, अदरक, धनिया, जीरा, राई, मेथी, पुदीना, अजवाईन, सोंठ , लौंग, जायफल	इमली		
चिकनाई	घी, तेल, मक्खन, मूंगफली, खजूर , गुड़, गन्ना, मिश्री	पनीर, चीज़, बटर		
गव्य	दूध , गोमूत्र			
अन्य	निम्बू , सेंधा नमक			
मेवा	खजूर, बादाम, अखरोट, मुनक्का, अंजीर	काजू, पिस्ता		
औषधि	सालम पाक, सूंठी पाक, अडदिया, दूध, हल्दी, घी			
जल	गरम जल, तांबे के पात्र से पानी			

वसंत ऋतु (वैशाख, चैत्र) (मार्च, अप्रिल)

कैसा भोजन करें			क्या करना चाहिये	क्या नहीं करना चाहिये
	क्या खाएं	क्या न खाएं		
अन्न	जौ, दलिया, चावल, ज्वार, पुराना गेहूँ	नवीन धान्य, बाजरा	» गरम भोजन करें। » नियमित व्यायाम प्राणायाम करें » उबटन » अंजन » चंदन और अगर का लेप » इस ऋतु में कर्क रोग होने की संभावना होती है, इसलिए उपवास करना चाहिये	» दिन में न सोएँ। » रात्रि जागरण न करें।
दाल	मूंग, चना, मोठ, मसूर , तुवर	उड़द, कुलची		
सब्जी	लौकी, गलका, तुरिया, करेला सहजन की फली, पालक	मेथी, बैंगन, गाजर, गोभी		
फल	संतरा, आम, अनार, आँवला, सेब, फाल्सा			
मसाले	बिल्व, जीरा, धनिया, सौंफ का शरबत, सुखा हरा धनिया, मीठा नीम, हल्दी, पुदीना, इलायची, दालचीनी मीठा, कड़वा, कसवा (तूरा) रस लेना चाहिये।	इमली, लाल मिर्च, राई मधुर, खट्टा, नमकीन रस नहीं लेना चाहिये		
चिकनाई	गाय का मक्खन, घी, तिल	अलसी, मुंगफली,, सभी तेल, बटर		
गव्य	दूध, छाछ	चीझ, पनीर, दहीं		
अन्य	निम्बू, मुरब्बा, गुलकंद, पुराना गुड़, सेंधा नमक, शहद।	फ्रीज का ठंडा पानी, चाय - कॉफ़ी, नया गुड़, आचार।		
मेवा	खजूर, मुनक्का, अखरोट, बादाम	अंजीर, काजू , पिस्ता		
औषधि	शहद और हरड़े			
जल	सूंठी युक्त, उष्ण जल	फ्रीज का पानी		
पंचकर्म	वमन			

ग्रीष्म ऋतु (आषाढ, जेठ) (मई, जून)

कैसा भोजन करें			क्या करना चाहिये	क्या नहीं करना चाहिये
	क्या खाएं	क्या न खाये		
अन्न	जौ, चावल, ज्वार, गेहूँ	बाजरा	» दिवास्वप्न (दिन में सोना) » रात्रि में खुल्ले वातावरण में सोना » शीतल पुष्पों की माला का धारण » बहार की गरमी के कारण शरीर के अंदर लुआस (लू) पैदा होने के कारण बल घटता है, और पाचन मंद हो जाता है। अतः अनाज से अधिक पेय का सेवन करना चाहिए।	» कम कसरत करना » उष्ण द्रव्यों का सेवन न करें।
दाल	मूंग, चना, मसूर	उड़द, कुलथी		
सब्जी	लौकी, करेला सहजन की फली, पालक	तुरई, गाजर, मूली, गोभी		
फल	जामुन, तरबूज , अनार, मोसम्बी, नारियल, अंजीर, आंवला, आम	बिल्व		
मसाले	जीरा, सौंफ का शरबत, सुखा हरा धनिया, पुरानी इमली, काली मिर्च, हल्दी, मेथी, पुदीना, इलायची।	हरी मिर्च, लाल मिर्च, सोंठ		
चिकनाई	गाय का घी, मक्खन तेल	अलसी, मूंगफली , बटर		
गव्य	दूध, छाछ, लस्सी, श्रीखंड	चीज, पनीर, दही		
अन्य	निम्बू, मुरब्बा, गुलकंद, पुराना गुड़, शहद।	फ्रीज का ठंडा पानी, चाय-कॉफ़ी, बासी भोजन		
मेवा	खजूर, मुनक्का, किशमिश बादाम, अंजीर			
औषधि	आंवला, चूर्ण, साकर, दूध, घी			
जल	नारियल का पानी, मिट्टी के घड़े का जल			

नाक से खून नकिालने पर आंवला चूरण, घी और साकर के साथ नयिमति लेना चाहयि।

वर्षा ऋतु (भादरवी, श्रावण) (जुलाई, अगस्त)

कैसा भोजन करें			क्या करना चाहिये	क्या नहीं करना चाहिये
	क्या खाएं	क्या न खाएं		
अन्न	जौ, चावल, ज्वार, पुराना गेहूँ		» उबटन लघु वस्त्र धारण करना है। » गर्म जल » सुगंधित पुष्प प्रयोग » शारीरिक श्रम, प्राणायाम » पाचन मंद होता है, » इसलिए भूख लगने पर ही भोजन करें » उपवास रखना हितावह है। » गरम भोजन करना। » धूप करना।	» रात्रि जागरण » दिवास्वप्न (दिन में सोना)
दाल	मूंग, तुवर, मसूर	चना, उडद		
सब्जी	कंटोला, टमाटर, परवल, लौकी, करेला, सहजन की फली।	बैंगन, तुरई, गाजर, मूली, पालक		
फल	कटहल, नाशपाती, केला, जामुन, आंवला, नारियल, आंवला	तरबूज		
मसाले	हल्दी, जीरा, सौंफ, लाल मिर्च, काली मिर्च, धनिया, हींग, राई, मेथी अजवाइन, सोंठ, अदरक	हरी मिर्च, इमली		
चिकनाई	गाय का घी, मक्खन, तेल, छाछ	बटर		
गव्य	दूध, गोमूत्र	चीज, पनीर, दही, लस्सी, मावा		
अन्य	सेंधा नमक, साकर, गुड़, शहद, निम्बू	फ्रीज का ठंडा पानी, चाय-कॉफ़ी, बासी भोजन		
मेवा	खजूर, मुनक्का, किशमिश, बादाम, अंजीर	काजु, पिस्ता		
औषधि	हरड़े चूर्ण, गोमूत्र, दूध, घी, हरिदा			
जल		फ्रीज का पानी		

पंचकर्म	बस्ति सूंठी डाला हुआ गर्म दूध रात्रि को पीना है। छाछ - मरी, संचल युक्त निम्बू, पुदीना और अदरक की चटनी			

विशेष ध्यान - इस ऋतु में घी से अधिक तेल का प्रयोग करना ज्यादा हितावह है। खान पान के सर्व पदार्थो के शहद सहित प्रयोग करें।

शरद ऋतु (आसो, कार्तिक) (सितम्बर, अक्तूबर)

कैसा भोजन करें			**क्या करना चाहिये**	**क्या नहीं करना चाहिये**
	क्या खाएं	**क्या न खाएं**		
अन्न	जौ, चावल, ज्वार, गेहूँ, बाजरा, मूंग		» ठंडे पानी से स्नान » चंद्र किरणों का सेवन » सुगंधित माला धारण	» दिन में ना सोये » धूप का सेवन ना करें » पूर्व दिशा के वायु का सेवन ना करें।
दाल	मूंग, मोगर, मसूर , मठ, चना	उडद, कुलथी		
सब्जी	परवल, तुरई, लौकी, करेला, सहजन की फली, टमाटर, टींडोली, आलू	ककडी, भींडी, मूली, डोडी, बैंगन, गोभी, पालक		
फल	मोसम्बी, अनार, केला, सीताफल, आंवला, नारियल	तरबूज		
मसाले	काली मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा, इलायची, सौंफ।	हरी मिर्च, लाल मिर्च, सोंठ , लौंग, इमली		
चिकनाई	नारियल, गाय का घी, मक्खन	बटर		
गव्य	खीर, दूध, श्रीखंड, लस्सी	चीज, पनीर		

अन्य	देसी मिश्री, मुरब्बा, शरबत, गुलकंद, पुराना गुड़, शहद, गन्ना।	फ्रीज का ठंडा पानी, चाय-कॉफ़ी , बासी भोजन, अचार		
मेवा	खजूर, मुनक्का, किशमिश, बादाम, अंजीर			
औषधि	दूध, घी			
जल	हंसोदक (दिन में सूर्य के ताप से तथा रात्रि में चंद्र के किरणों में रखे हुए जल को हंसोदक कहते हैं।)			
पंचकर्म	विरेचन, रक्त मोक्षल			

विशेष ध्यान - इस ऋतु में रात्रि में अधिक पसीना हो ऐसे रास, खेल करने से पित्त शांत होता है।


बाजंति गौमाता

गर्भवती महिलाओं के लिए मास अनुसार भोजन परिचर्या

गर्भ धारण से एक वर्ष पहले गर्भ संस्कार की प्रक्रिया शुरू हो जाती है। भारतीय संस्कृति में १६ संस्कारों का वर्णन है, जिनमें से एक है गर्भ संस्कार। इस संस्कार से दिव्य संतान की प्राप्ति हो सकती है।

आयुर्वेद के अनुसार, गर्भवती महिला को अच्छी पुस्तकों का पठन तथा भजन का श्रवण करना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान शिशु भावनात्मक रूप से मां से जुड़ा होता है। यह संस्कृति भारत में अनादि काल से विकसित हुई है जिसका उदाहरण हैं अभिमन्यु, अष्टवक्र और प्रह्लाद।

गर्भ संस्कार मां और बच्चे को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रखती है।

गर्भवती महिलाओं का आयुर्वेद अनुसार उचित ध्यान रख कर हम भविष्य की पीढ़ियों को अधिक सशक्त बना सकते हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए हम नीचे कुछ सरल नियमों की सूची दे रहे हैं।

गर्भावस्था के ९ माह के दौरान शिशु का शारीरिक और मानसिक विकास होता है। उसके अनुसार नीचे दी गई जानकारी के अनुसार आहार विहार करना चाहिए।

- प्रथम तीन महीने में हो सके तो शीत और मधुर आहार लेना चाहिये।
- चौथे (चतुर्थ) महीने में शिशु के अवयव और हृदय का विकास होता है इसलिए उस समय घर पर बने हुए मक्खन का सेवन करना चाहिये।
- पांचवें (पंचम) महीने में शिशु के मन का विकास होता है इसलिए आहार में गोमाता के घी का सेवन करना चाहिये।
- छठे माह में शिशु की बुद्धि का विकास होता है। बुद्धिवर्धक औषधि का उपयोग करने से शिशु की बुद्धि और शक्ति बढ़ती है। माता को दिमाग की कसरत करनी चाहिये, जैसे रोचक पहेलियाँ सुलझाना, इत्यादि।
- सातवें और आठवें माह में शिशु के हर एक अंग प्रत्यंग विकसित हो जाते है, इसलिए दूध, घी, मूंग, सोयाबीन, आदि लेना चाहिये।

आहार में इन पदार्थों का समावेश करें -

» **प्रथम महीना** : दूध, मधुर पदार्थ, मक्खन, शहद, शर्करा (खड़ी शक्कर), शतावरी युक्त दूध।

» **दूजा महीना** : प्रथम महीने के अनुसार आहार का सेवन करें।

» **तीजा महीना** : गेहूँ की राब, दूध, चावल, शहद और घी युक्त दूध।

» **पांचवां महीना** : दूधपाक, घी, चावल।

» **छठा महीना** : घी और स्निग्ध आहार, गोखरु के बीज के पाउडर को दूध में उबालकर उस दूध का सेवन करें।

» **सातवां महीना** : पृथकपर्णी (uraria picta) और विदारीगंधा (Pueraria tuberosa) को घी और शर्करा के साथ चटनी बनाकर सेवन करें।

» **आठवां महीना** : दूध और घी का सेवन।

दूध : गोमाता के दूध को चांदी के गिलास में आधा घंटा रखकर पीना चाहिये। दूध पीने से गैस हो तो उसमें सोंठ

और वावडीन (विडंग, embelia ribes) डालकर पीना चाहिये। उबाला हुआ शतावरी युक्त दूध गर्भावस्था में अत्यंत लाभकारक है।

छाछ : घर पर बनी छाछ का उपयोग करें। दहीं में पानी डालकर अच्छे से मिश्रित करके एवं उसका मक्खन निकालकर छाछ का सेवन करें।

मक्खन / घी : घर पर बने मक्खन का उपयोग करें। प्रति दिन एक या दो चम्मच मक्खन का शर्करा के साथ सेवन करें। भोजन में ३-४ चम्मच गोमाता का घी डालकर सेवन करें। गर्भावस्था में कब्ज रहती हो तो रात में गर्म दूध में घी मिलाकर सेवन करें। घी ईन्द्रिय की कार्य क्षमता बढ़ाने में उपयोगी है।

आहार-विहार

» **प्रकार** : उत्तम खाद्य पदार्थ

» **अनाज** : गेहूँ, चावल, इत्यादि।

» **कठोल** : मूंग, मूंग की छिलके वाली दाल, मोगर दाल, तुवर दाल।

» **सब्जी** : लौकी, तूरिया, परवल, करैला, चोली, भिंडी, सहजन, सींग, टमाटर, कंटोला, कद्दू।

» **भाजी** : तांदलजा, धनिया, मेथी, पुदीना, पालक, मीठा नीम।

» फल सेब, नारियल, सीताफल, चीकू, अनार, गन्ना, आम, मोसंबी, नींबू, आंवला, केला, इत्यादि मौसम और आप के प्रदेश में उपलब्धि अनुसार फल ग्रहण करें।

» **मसाला** : धनिया, सौंफ, जीरक, तज, ईलायची, तमालपत्र, हींग, अजवाईन, हल्दी,लवंग।

» **सूखे मेवे** : बादाम, पिस्ता, काजू, जरदालु, अखरोट, द्राक्ष।

» नमकसेंधा नमक और काला नमक।

- देसी गोमाता का दूध, छाछ और घी का सेवन करें।

कैसे आहार का सेवन नहीं करना है

- मेदे से बनी सभी चीजें, नूडल्स, पाव (ब्रेड), बिस्कीट, केक आदि, आथे वाली चीज़ें (खमण, ढोकला, सेव-खमणी), तीखी और तली हुई चीज़ें, मिर्ची, पापड, आचार का सेवन न करें।





गार्मी गौमाता







गोसंस्कृति सम्बंधित कुछ अंतिम विचार और जानकारी

इस विभाग में आप सीखेंगे

गोमाता के अभियान में कैसे योगदान दें

गॉसेवा – सभी धर्मों की प्राथमिकता

देसी गोमाता के घी की कीमत पर विचार

आदर्श गाँव और गो-संस्कृति का पुनः निर्माण

5
खंड पांच

ग्रीन हाउस गैस और गोपालन - वैज्ञानिक सत्य क्या है?

हाल ही में विश्व के लोकप्रिय मीडिया में ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन में दुधारू मवेशियों के योगदान के संबंध में बहुत उच्च स्तर पर ध्यान दिया गया है। दुधारू मवेशी जिन्हें वैज्ञानिक भाषा में "रयूमीनंट्स" भी कहा जाता है जैसे गाय, भैंस आदि अपने रूमेन में किण्वन की प्रक्रिया के माध्यम से भोजन को पचाते हैं। परिणाम स्वरूप वे वातावरण में CO2 और मिथेन जैसी ग्रीन हाउस गैसों को अपने मलाशय के माध्यम से या डकार के माध्यम से छोड़ते हैं। इन पर्यावरणवादियों के अनुसार दुधारू मवेशि और उनको पालने से जुड़ी सारी गतिविधियां वैश्विक प्रदूषण और "climate change" अर्थात जलवायु परिवर्तन के लिए मुख्य रूप से उत्तरदायी हैं।

कुछ पर्यावरणवादियों का तो यह भी कहना है कि दुधारू मवेशी बहुत अधिक हरी वनस्पति और पानी का उपभोग करते हैं और इसके परिणाम स्वरूप भोजन के स्रोत के रूप में दूध पर्यावरण की दृष्टि से अक्षम और लंबे समय में वैश्विक भूखमरी का समाधान नहीं हो सकता है। उनका तर्क है कि दूध पाने के लिए गाय को पालने की अक्षम प्रक्रिया से गुजरने के बजाय शायद मनुष्यों के लिए इन वनस्पतियों का सीधा उपयोग करना ही बेहतर होगा।

इन तर्कों का एक सीधा परिणाम यह है कि "वेगन" पर बहुत अधिक ध्यान दिया गया है और इसे पर्यावरण की दृष्टि से पोषण के स्थायी स्रोत के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है। वेगन अर्थात ऐसा खुराक जो शाकाहारी हो लेकिन जिसमें दूध या उससे साधित खुराक शामिल नहीं हो, केवल वनस्पति से प्राप्त खुराक ही शामिल हो।

हमारा मानना है कि जिस वैज्ञानिक आधार पर यह तर्क दिए जा रहे हैं, वह पूरी तरह से हास्यास्पद और कुछ हद तक दुर्भावनापूर्ण हैं। यह बहुराष्ट्रीय कंपनियों को लाभान्वित करता है जिनकी यहां वेगन उत्पादों को बढ़ावा देने में प्रत्यक्ष रुचि है। जैसा कि हमने पहले कहा है, गो माता का दूध और उससे उत्पन्न पदार्थ जैसे कि दही, मक्खन, छाछ और घी मानव जाति के लिए अत्यंत पौष्टिक और सात्विक भोजन के स्रोत हैं। खासकर अगर गो माता की देखभाल प्यार और सम्मान से भारत के प्राचीन वैदिक दर्शन के अनुसार की जाती है।

आइए, हम पशुपालन और गोपालन से संबंधित कुछ पर्यावरणीय तर्कों के वैज्ञानिक आधार को देखें।

(१) गोमाता द्वारा उत्पादित हरित गैस मानव सभ्यता के लिए एक समस्या है।

ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन का मुद्दा तब प्रासंगिक हो जाता है जब हम मानवीय गतिविधियों के बारे में बात करते हैं, जिसमें प्राकृतिक संसाधनों का अनावश्यक या अत्यधिक उपयोग शामिल होता है। मोटर-कार या हवाई जहाज में यात्रा करते समय हम पृथ्वी के नीचे से निकाले हुए जीवाश्म ईंधन को जलाते हैं और इस तरह हम वातावरण में अतिरिक्त कार्बन छोड़ते हैं। जीवाश्म ईंधन को जलाने से कई प्रकार के भयानक गैस भी उत्पन्न होते हैं जैसे कि कार्बन मोनॉक्साइड, नाइट्रोजन डायऑक्साइड, बेन्ज़ीन, फॉर्मेलडीहाइड, इत्यादि। इसकी तुलना गाय के उत्सर्जन (जो सदियों से प्राकृतिक चक्र

का हिस्सा है) से नहीं की जा सकती है। इस चक्र में गाय द्वारा CO2 और मीथेन को वायुमंडल में छोड़ा जाता है, जिसे बाद में पौधों द्वारा अवशोषित करके कार्बोहाइड्रेट बनाया जाता है जो गाय के लिए भोजन बन जाता है, जिससे एक प्राकृतिक चक्र बनता है।

विनाशकारी लालच से प्रेरित मानव व्यवहार से ग्रीन-हाउस गैस उत्सर्जन एक पूरी तरह से अलग ही मुद्दा है और इसीलिए तुलनीय नहीं है। गायों से ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन की बात करना मानवता के सामने अधिक गंभीर पर्यावरणीय चुनौतियों से ध्यान हटाने का प्रयास प्रतीत होता है।

साथ ही, पिछले कुछ दशकों में गोमाता की आबादी में उतनी वृद्धि नहीं हुई है जितनी की मानव आबादी में हुई है और कई जगह तो गोमाता की आबादी में गिरावट भी आई है। ऐसा कहना कि ग्रीन-हाउस गैस कि आधुनिक समस्या के लिए गोमाता उत्तरदायी हैं सत्य से बिल्कुल विपरीत होगा।

गोमाता द्वारा उत्सर्जित ग्रीन हाउस गैसों को कम करने के प्रयास करने के बजाय गोमाता की आबादी बढ़ाने की सख्त आवश्यकता है।

(२) दूध के लिए गोमाता को खिलाने की जगह हरी वनस्पति उगाई जा सकती है और उसका मनुष्यों द्वारा सीधा उपभोग किया जा सकता है।

यह तर्क भी बेतुका और बुनियादी वैज्ञानिक ज्ञान से विपरीत है। गोमाता द्वारा उपभोग किए जाने-वाले पदार्थों में से ९०% से अधिक पदार्थ रेशेदार वनस्पति के रूप में होते हैं जैसे कि घास, जिसे मनुष्य नहीं खा सकते हैं। एक खेत में, यदि हम मक्का या गेहूं उगाते हैं, तो पौधे के शेष भाग को गोमाता को खिलाया जाता है। इसका सीधा अर्थ यह है कि गोमाता उन खाद्य पदार्थों का पुनर्चक्रण करती हैं जिन्हें हम सामान्य रूप से नहीं खा सकते और इसे हमें प्रयोग करने योग्य और अत्यधिक पौष्टिक रूप में उपलब्ध कराती हैं। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि विश्व में कृषि योग्य भूमि का अनुपात बहुत कम है। लेकिन हरी घास और साधारण रेशेदार वनस्पति जो गोमाता खा सकती हैं विश्व के अधिकांश भाग पर उग सकते हैं। तब गोमाता दीर्घ कालीन बढ़ती हुई मानव आबादी को खिलाने की समस्या का एक आवश्यक समाधान बन जाती है।

(३) गोमाता जल संसाधनों का उपभोग करती हैं जो एक अन्य पर्यावरणीय समस्या है।

गोमाता द्वारा पानी की खपत एक प्राकृतिक चक्र का हिस्सा है और उसकी तुलना मनुष्य द्वारा पानी की खपत के साथ नहीं की जा सकती। मनुष्य पानी का उपयोग केवल पीने के लिए ही नहीं, बल्कि नहाने, कपड़े धोने और विभिन्न प्रकार के औद्योगिक उत्पाद बनाने के लिए भी करता है, जिससे जल संसाधनों पर भारी दबाव पड़ता है। जब कि गोमाता पानी का सेवन करती हैं तो वह मूत्र छोड़ती हैं जो हमारी भूमि के लिए एक प्राकृतिक उर्वरक बन जाता है और आयुर्वेद के अनुसार चिकित्सीय गुणों से समृद्ध भी है। अंत में गो आधारित आहार, कृषि और जीवन शैली के विरुद्ध पर्यावरणीय तर्कों का कोई ठोस वैज्ञानिक आधार नहीं है। इसके विपरीत यदि हम आध्यात्मिक, वैज्ञानिक और व्यवहारिक दृष्टिकोण से इन समस्याओं की जांच करें तो गोमाता आज मानवता के सामने आने वाली कई समस्याओं का समाधान दे सकती हैं।

क्या गोसेवा और गोसम्मान केवल सनातन परंपरा की प्राथमिकता है?

जब हम गोमाता के विषय में चर्चा करते हैं तो अधिकतर लोग हमारे विचारों से सहमत होते हैं। बहुत से लोग किसी न किसी रूप में गोमाता के अभियान में हमसे जुड़कर अपना योगदान देने की भी इच्छा व्यक्त करते हैं। लेकिन कई बार कुछ लोग हमसे आकर पूछते हैं कि क्या हम केवल किसी एक धर्म, संप्रदाय या राजकीय पक्ष का समर्थन करते हैं?

सदियों से गुमराह की गई जनता से कदाचित ऐसा प्रश्न आना स्वाभाविक है, और इसका उचित उत्तर देना हमारा दायित्व। ऐसा उत्तर जो धर्म, तर्क और व्यावहारिकता को ध्यान में रख कर दिया गया हो और जो हमें साथ मिलकर गोमाता, देश और किसान के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करें।

इस विषय पर "गोसेवा अंक" के माध्यम से बहुत ही विस्तार से जानकारी प्रकाशित करने के लिए हम गीता प्रेस, गोरखपुर का हृदय से धन्यवाद करते हैं।

गोमाता को बचाना, उनकी सेवा करना और उन्हें समाज में अपने सम्मानित पद पर पुनः प्रस्थापित करना केवल सनातन परंपरा के हित में नहीं अपितु समग्र जन समुदाय और सृष्टि के हित में भी है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से हम यह सिद्ध कर चुके हैं कि गोमाता के गव्य मनुष्य एवं धरती के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत कल्याणकारी हैं। गोरक्षा और गोसेवा समग्र मनुष्य जीवन के अस्तित्व और सूखाकारी को सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक है। यह विषय केवल हिंदूओं की प्राथमिकता नहीं हो सकती।

व्यावहारिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण - वैश्विक संदर्भ में गोरक्षा की अनिवार्यता

इसका आधुनिक युग में एक उदाहरण है उत्तर कोरिया। वित्तीय समस्याओं से जूझ रहा यह देश किसी भी प्रकार के आधुनिक खाद के पीछे खर्च करने में असमर्थ है। ऐसी परिस्थिति में यह देश मनुष्यों के मल से खाद का निर्माण कर रहा है। इस देश में दूध देनेवाले पशुओं की आहार उपयोग के लिए हत्या कर दी गई और आज बच्चों के लिए सोया दूध का उपयोग होता है। यहाँ मशीनीकरण का स्तर कम होने के कारण जो थोड़ी सी गाय बची हैं उनका खेतों में उपयोग होता है। और दूसरी तरफ है चीन। ऐसे दुष्ट राष्ट्र में भी १९८० से लेकर आज तक पशुओं की आबादी लगभग दुगनी हुई है। आज चीन में भी गोबर से खेती के विषय में व्यापक रूप से अनुसंधान और प्रयोग हो रहे हैं।

भारत में एक ओर मानव आबादी में तीव्र वृद्धि हुई है, तो दूसरी ओर सरकारी आंकड़ों के अनुसार पशुओं की आबादी १९८० से लगभग उतनी ही रही है। ऐसी परिस्थिति में धर्म के आधार पर गोहत्या और गोसेवा की प्राथमिकता पर विवाद मूर्खता नहीं तो और क्या है? (वरिष्ठ गोपालकों के अनुसार पिछले पचास वर्षों में गायों की आबादी में कई अधिक गिरावट हुई है जो सरकारी आंकड़ों से स्पष्ट नहीं होता)

आज अमेरिका और यूरोप के देशों में भी प्राकृतिक कृषि उत्पादों की लोकप्रियता बढ़ रही है। वहां भी केमिकल खाद से धरती, पर्यावरण और स्वास्थ्य को हो रही गंभीर क्षति के विषय में लोगों में अधिक जागृति आ रही है। ऐसे में वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध हुआ है कि जो कृषि गोमाता की सहायता से संभव है वह किसी अन्य पद्धति से संभव नहीं। धरती को संवारने और सुधारने की क्षमता जो गोमाता के गव्यों में है वह किसी अन्य तत्व में नहीं। तो क्या ऐसी गोमाता की रक्षा और सेवा करना केवल सनातन परंपरा के लिए महत्वपूर्ण है? गोमाता की सभी देसी नसलों को पुनः विकसित करना एक राष्ट्रीय प्राथमिकता होनी चाहिए। योग की तरह इस विषय पर भी भारत अंतर राष्ट्रीय स्तर पर महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

नैतिक दृष्टिकोण – क्या माँ की हत्या किसी भी धर्म में स्वीकार्य है?

नैतिक रूप से सोचें तो हम अपनी माता का दूध प्रारंभ के कुछ ही वर्ष पीते हैं। लेकिन गोमाता का दूध हम आजीवन पीते हैं। अगर किसी शिशु की माता नहीं है तो आयुर्वेद अनुसार उसके लिए भी गोमाता का दूध श्रेष्ठ है। तो हमने जिनका दूध पिया हो, जिन्होंने हमें पाला और पोषित किया हो वैसी माता पर आघात करना स्वीकार्य हो सकता है क्या? यह किसी नाती-जाति का प्रश्न नहीं है। गोमाता दूध देते समय किसी का धर्म या जाति नहीं पूछती, तो उनकी रक्षा करना भी सभी धर्म और जाति के लोगों के लिए आवश्यक होना चाहिए।

लोग पूछते हैं कि यदि उनका दूध पीने के कारण वह हमारी माँ हुई तो भेंस, बकरी, आदि भी हमारी माँ ही हुई ना? उनकी भी हत्या बंध करनी चाहिए? तो हम कहेंगे कि क्यों नहीं। किसी भी पशु पर हिंसा करना अनुचित है और हम उसका विरोध करते हैं। किन्तु शास्त्रों अनुसार गोमाता पृथ्वी पर प्रत्यक्ष माँ आदि-शक्ति का रूप हैं, विश्व को जनम देनेवाली माता हैं। उनके गव्यों में प्रकृति को पोषण और संतुलन प्रदान करने की जो अद्भुत क्षमता है वो किसी भी अन्य प्राणी में नहीं है। तो सभी जीवों को रक्षा और सम्मान देने की प्रक्रिया का आरंभ गोमाता से करें जिस से मनुष्य जीवन सुख और समृद्धि प्राप्त करने के योग्य बन सके।

विश्व के लगभग सभी धर्मों और प्रणालियों में या तो गोमाता का विशेष स्थान रहा है या पशुओं के प्रति अहिंसा एक प्रारंभिक प्राथमिकता रही है।

इसका सबसे पहला उदाहरण लेते हैं ईसाई धर्म का। बाइबल का सर्व प्रथम लिखा गया भाग है "बुक ऑफ जेनेसिस" (Book of Genesis, उत्पत्ति की पुस्तक)। यह भाग बाइबल अनुसार दुनिया के निर्माण, मानवता के प्रारंभिक इतिहास, और इज़राइल के पूर्वजों और यहूदी लोगों की उत्पत्ति का लेखा-जोखा है। इस पुस्तक में भगवान आदम और ईव से कहते हैं कि -

"मैं तुझे सारी पृथ्वी के ऊपर हर एक बीज देने वाला पौधा और हर उस वृक्ष को देता हूं, जिस में बीज के साथ फल होते हैं। वे भोजन के लिए आपके होंगे। और पृथ्वी के सब पशुओं, और आकाश के सब पक्षियों, और भूमि पर रेंगने वाले सब जन्तुओं को, जिन में जीवन का प्राण है, सब को मैं खाने के लिए हर एक हरा पौधा देता हूं।"

किन्तु इसके पश्चात जब सृष्टि में पाप (sin) का प्रवेश हुआ, जिस घटना को ईसाई धर्मशास्त्र में "ध फॉल" (The Fall)

कहते हैं, तब भगवान मनुष्य को कहते हैं कि –

"तेरा भय और खौफ पृथ्वी के सब पशुओं, और आकाश के सब पक्षियों, और पृथ्वी के सब रेंगने वाले जन्तुओं, और समुद्र की सब मछलियों पर छा जाएगा; वे तुम्हारे हाथ में दिए गए हैं। जो कुछ भी रहता है और चलता है वह तुम्हारे लिए भोजन होगा।"

इस से स्पष्ट होता है कि ईसाई धर्म मूल रूप से अहिंसक है जिसके प्रारंभ में गो हत्या तो दूर आहार के लिए किसी भी पशु की हत्या करने का वर्णन नहीं था।

आधुनिक जगत में ईसाई धर्म के कई पादरी इस बात पर ध्यान देने लगे हैं। उदाहरण स्वरूप न्यू यॉर्क में स्थित पैस्टर रोब मुनरो कहते हैं कि, "अपने शरीर में पशु मांस की उपस्थिति से आप भगवान से संबंध को अवरुद्ध करते हैं।"

उसी तरह रेव्रन्ड जॉन राईडर कहते हैं कि, "शुरुआत में सृष्टि के लिए परमेश्वर के उद्देश्य के बारे में बाइबल का क्या कहना है, और समय के अंत में फिर से चीजें कैसी होंगी, यह पूरी तरह से स्पष्ट है। बीच में मुझे पता है कि बहुसंख्यक ने मांस खाना स्वीकार किया। उन्होंने गुलामी की प्रथा को भी स्वीकार किया। मुझे यकीन है कि एक दिन ईसाई भी मांस खाने से उतने ही लज्जित होंगे, जितने वे आज गुलामी की प्रथा से हैं।"

आज पश्चिमी देशों में कई लोग ईसाई धर्म के इस प्राथमिक मूल्यों को अपने जीवन में उतारने का प्रयास कर रहे हैं। हम किसी को उद्देश्य नहीं देना चाहते, केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि गोरक्षा एवं गोसम्मान के ऊपर हमारे विचार ईसाई धर्म के मूल सिद्धांतों से बिल्कुल सुसंगत हैं।

इसी तरह मुसलमान धर्म के इतिहास में भी हमें गोरक्षा एवं गोसम्मान के विषय पर कई संदर्भ निर्देश मिलते हैं।

यहाँ हम "गोसेवा अंक" में प्रसिद्ध हुए सभी तथ्यों को दोहराना नहीं चाहते, लेकिन इस विषय पर हमारे कुछ मूलभूत विचार और हमारे ध्यान में आए उदाहरण प्रस्तुत करना चाहते हैं। हदीस में लिखा है कि, "दूध अमृत है और गो मांस विष के बराबर है"। हदीस में दिए गए इस तथ्य को यदि हम वैज्ञानिक दृष्टिकोण से परखें तो पता चलेगा कि वसा या चर्बी की रस प्रक्रिया (fat metabolism) शरीर की विष-हरण प्रक्रिया (detoxification) में महत्वपूर्ण होती है। इसीलिए आहार या वातावरण से शोषित किया गया विष पहले गाय के मांस में जाकर संचित होता है। तो जब कोई गो मांस का सेवन करता है तो वह हर तरह की शारीरिक समस्याओं को आमंत्रित करता है। लेकिन यह विष माँ के दूध में इतनी मात्रा में संचित नहीं होता। प्रेम से रखी गई गोमाता का दूध एक सम्पूर्ण और श्रेष्ठ आहार है। और गोमाता पर हिंसा करना, उनको अपमानित करना किसी भी धर्म के अनुसार उचित नहीं हो सकता।

हमारे जीवन में हमें जत हाजी साले-ममद (जत काका) से भेंट करने का, उनका और उनके परिवार का स्नेह और आशीर्वाद प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

जत काका न केवल मुसलमानों के लिए लेकिन भारत के सभी नागरिकों के लिए भी एक आदर्श व्यक्ति और गोसेवक हैं। वह एक उत्कृष्ट नाड़ी वैद्य और गोपालक भी हैं। हमने उनसे भी गोपालन और आयुर्वेद के विषय में ज्ञान प्राप्त किया है। उनका समग्र परिवार गोसेवा एवं पशुओं के प्रति अहिंसा के सिद्धांतों को समर्पित है। वह उपचार करने से पहले यह शर्त

रखते हैं कि मरीज को मदिरा और मांस का सेवन नहीं करना है। जत काका का आहार ताज़ा कच्चा दूध, घी और मक्खन से समृद्ध होता है। उनके बड़े भाई ने यह प्रण लिया था कि वह कच्छ में अपने आस-पास के गांवों में गोमाता का उपचार आजीवन मुफ़्त करेंगे। जब जत काका का परिवार और मित्र गण हमसे मिलते हैं तो वह हमसे वेदों और आयुर्वेद के विषय पर सुविस्तृत चर्चा करते हैं और अपना ज्ञान साझा करते हैं। जत काका का पूरा परिवार राजीव दीक्षित जी के आदर्शों को समर्पित है। इतनी मर्यादा और उत्कृष्टता से गाय आधारित जीवन का सर्वोच्च उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए हम इस परिवार के सदैव आभारी रहेंगे।

ऐसे ही दक्षिण में हम तीन मुसलमान वैद्य से मिले हैं जो पूरी मर्यादा के साथ गो आधारित आयुर्वेद से लोगों का उपचार करते हैं।

गीता प्रेस गोरखपुर के "गोसेवा अंक" में गोमाता के विषय पर कई धर्मों में मिलते संदर्भ निर्देश का वर्णन है, जैसे कि ईसाई धर्म, मुसलमान धर्म, बुद्ध धर्म, पारसी धर्म, सिख धर्म, आदि। इस विषय पर और भी अन्य पुस्तक प्रकाशित हुए हैं, इसीलिए हम यहाँ इन तथ्यों को दोहराना नहीं चाहते। और जैसे हिन्दू धर्म के ग्रंथों को बदला गया है वैसे ही सभी धर्म के ग्रंथों को कुछ हद तक बदला गया है। गो सम्मान और गो सेवा सभी धर्मों के मूल्यों में अंतर्निहित है। हमारी पूर्ण श्रद्धा है कि सभी धर्मों के संस्थापकों ने, चाहे वह महान संत रहे हों, चाहे वह ईश्वर के दूत रहे हैं, ईश्वर की संतान कहलाये हों या स्वयं ईश्वर हों, गोरक्षा और अहिंसा को महत्व अवश्य दिया होगा।

हम केवल इतना ही कहना चाहते हैं कि हमें अपने बीच उपस्थित धार्मिक विभिन्नता को भूल कर गोमाता से वैज्ञानिक, व्यावहारिक, सामाजिक और धार्मिक रूप से जुड़ने की आवश्यकता है। यदि हम ऐसा करके एक दूसरे से प्रेम और समझदारी से जुड़ेंगे तो देश के नवनिर्माण में एक महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं जो सभी के हित में होगा। **भारतीय समाज में गोमाता द्वेष, मत-भेद और विभाजन का कारण नहीं अपितु एकता और अखंडता सिद्ध करने का सबसे महत्वपूर्ण माध्यम बन सकती हैं।**





धूप का आनंद लेते हुए गौरव नंदी महाराज और गोमाता का समूह

गोमाता के कार्य में हम सब कैसे सहायता कर सकते हैं?

"मैं भारत को भारतीयता की मान्यताओं के आधार पर खड़ा करना चाहता हूँ और इसी काम में लगा हुआ हूँ।"
– राजीव दीक्षित जी

मित्रों, जब हम देश के विविध भागों में सेमिनार और शिविर लेते हैं तो अकसर लोग हमसे यह प्रश्न पूछते हैं। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रश्न हैं और समाज का हर व्यक्ति गोमाता के अभियान में अपना कीमती योगदान दे सकता है। आइए कुछ विस्तार से हम इस विषय पर चर्चा करें।

कार्यकर्ता की भूमिका – गोमाता के अभियान में कार्यकर्ता को अत्यंत विनम्रता पूर्वक कार्य करना होगा। इस अभियान में गोमाता, धरती माता और विश्व का कल्याण मुख्य रूप से केंद्र में है। हमें कभी भी अहम भाव या अभिमान नहीं रखना चाहिए। जितना हमारा ज्ञान बढ़ता है हमें उतनी ही नम्रता रखनी होगी। यदि हम किसी गाँव में कार्य करने जाते हैं और वहाँ हमारा कोई विरोध भी करता है तो भी हमें उनके समक्ष नम्र भाव से ही अपनी बात रखनी है। हमें किसी को नीचा दिखाने का प्रयास नहीं करना चाहिए। भगवान शिव तो देव और दानव में भी भेदभाव नहीं करते थे, तो गोमाता के अभियान में हमें भी किसी मनुष्य, जाति, पंथ, इत्यादि के बीच भेदभाव रखने का कोई अधिकार नहीं है। हमें किसी भी पंथ को नीचा नहीं दिखाना है। सनातन परंपरा में साकार, निराकार, या जो भी पंथ में किसी की श्रद्धा हो, हमें सब का सम्मान करना है, और यही प्रार्थना करनी है कि सभी अपने-अपने पंथ में आगे बढ़ें। कार्यकर्ता को सटीक रूप से लोगों को समझाना है और सब का योग्य मार्गदर्शन करना है। कार्यकर्ता को कोई भी आर्थिक या सामाजिक लाभ, पद प्रतिष्ठा या अन्य अपेक्षा नहीं रखनी है। गोमाता का कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न हो, ईश्वर के प्रति हमारी श्रद्धा और समर्पण भाव दृढ़ हो, देश का सात्विक विकास हो और विश्व का कल्याण हो यही हमारा अपेक्षित फल होना चाहिये।

किसान की भूमिका – गोमाता के अभियान में किसानों और गोपालकों को संभवतः सबसे महत्वपूर्ण योगदान देना है। जैसा हमने इस पुस्तक में समझाया है प्राकृतिक गो-आधारित कृषि के माध्यम से किसान समाज, गोमाता और धरती माता की बहुत बड़ी सेवा कर सकते हैं। यह सेवा आप गो-कृपा कृषि पद्धति के उपयोग से स्वाभिमान से और सफलतापूर्वक कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अपने परिवार और देश के स्वास्थ्य का भी खयाल करेंगे और देश के अरबों रुपए जो कृत्रिम खाद और दवाओं के पीछे खर्च होते हैं उसे भी बचाने में सहायक बनेंगे। भारत के किसानों ने सदियों से गो-आधारित कृषि के माध्यम से अच्छा स्वास्थ्य और सुख प्राप्त किया है और हमें विश्वास है कि गोमाता के आशीर्वाद से हम भारतीय कृषि को पुनः सफलता और समृद्धि की ओर ले जाएंगे। प्राचीन भारत में गो आधारित कृषि उत्पादों के निर्यात से शुभ लक्ष्मी प्राप्त होती थी। आधुनिक काल में मांस जैसे उत्पादों के निर्यात से देश में धन तो आता है, किन्तु हमें सोचना होगा कि क्या इसके साथ देश में शुभता भी बनी रहती है? भारत के किसान देश को सात्विक और शुभ समृद्धि प्राप्त कराने में एक अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

गोपालक की भूमिका – जैसा हमने पहले कहा, गोमाता के कार्य में गोपालकों को अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान देना है। इस विषय में हम पहले भी इस पुस्तक में और हमारे प्रचार कार्यक्रमों में बहुत कुछ कह चुके हैं, इस लिए यहाँ हम और अधिक विवरण नहीं देंगे। हमारा और हमारी धरती का स्वास्थ्य और समृद्धि गोमाता पर निर्भर है। अगर माँ पीड़ित और परेशान है तो बच्चे भी सुखी नहीं हो सकते। हमें वैदिक गोपालन के उच्च मानकों को प्राप्त करने का प्रयास करने की आवश्यकता है। हमें गोमाता का प्रेम, आदर और भक्ति भाव से पालन करना होगा, यह सुनिश्चित करना होगा कि दोहन का अनुसरण हो और गोमाता के खान-पान की योग्य रूप से व्यवस्था हो। हमें गोमाता की अच्छी देखभाल करने की आवश्यकता के बारे में आम जनता और उपभोक्ताओं को जागरूक करना होगा ताकि हमें उनका सहयोग और समर्थन प्राप्त हो।

उपभोक्ता की भूमिका – शहरी उपभोक्ता इस अभियान में वैदिक गोपालन और प्राकृतिक गो आधारित कृषि का समर्थन करके अपना योगदान दे सकते हैं। अपने जीवन में हो सके उतना गोमाता के गव्यों से बने उत्पादों का समावेश करें। सुबह को गोमय भस्म और अन्य औषधि से बने मंजन से अपने दांत साफ करें। वैसे ही स्नान के समय प्राकृतिक उबटन या साबुन का प्रयोग करें। अपने गाँव और वहाँ के किसानों से पुनः जुड़े और हो सके तो उनसे ही अपने घर का किराना खरीदें। अपनी आमदनी का न्यूनतम १०% गोमाता, किसान और धार्मिक कार्यों पर खर्च करें। यह सुनने में तो कठिन लगता है क्योंकि आधुनिक मनुष्य प्रकृति से लेना लेना चाहता है, देने की भावना भूल चुका है। लेकिन विश्वास रखिए, हम प्रकृति को जितना देंगे, लंबे समय में वह उससे कई अधिक हमें वापस देगी। अपने घर के लिए दूध, घी और अन्य खाद्य सामग्री किसान को उसकी पूरी कीमत चुका कर खरीदें। जब आप किफायती दामों में खरीदने की मांग करते हैं तो प्रायः किसानों को लागत कम करने के लिए अप्राकृतिक गोपालन और खेती पद्धति का उपयोग करना पड़ता है जिसकी कीमत गोमाता, उनका परिवार, धरती माता और पर्यावरण को चुकाना पड़ता है। समय जाते इसका सीधा परिणाम हमें ही भुगतना पड़ता है। लेकिन जब आप प्राकृतिक गो आधारित उपज की मांग करते हैं तो किसानों को भी ऐसे उत्पादों का निर्माण करने में प्रोत्साहन मिलता है और शुद्ध प्राकृतिक उपज खाने के कारण आपके परिवार का स्वास्थ्य सुधारता है, दवाओं के पीछे खर्च कम होता है। जैसा बैंकिंग में कहते हैं, "know your customer" (अपने ग्राहक को जानिए), वैसे ही हम कहेंगे, "know your farmer", अर्थात् अपने किसान और गोपालक को जानिए, उनकी समस्याओं को समझिए और उनके पुरुषार्थ की पूरी कीमत चुका कर उनसे खरीदिए।

राष्ट्रीय संगठन, सामाजिक संस्था और सरकारी कर्मचारियों की भूमिका – संगठन और सरकारी कर्मचारी इस अभियान में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। हम सब को एक दूसरे के साथ मिल कर गोमाता और देश के हित में काम करना है। इस कार्य में व्यक्तिगत स्वार्थ और अहंकार के लिए कोई स्थान नहीं है। हमें केवल अपने संगठन, विभाग या समूह के दृष्टिकोण से सीमित नहीं हो कर देश और समाज को केंद्र में रख कर कार्य करना होगा। इस देश का इतिहास साक्षी है कि जब भी आक्रमणकारियों ने दस्तक दी है तो प्रायः द्वार अंदर से खोला गया है। हमारे अंदर मतभेद अवश्य हो, इस से

हम विविध दृष्टिकोण से समस्याओं के समाधान ढूंढ सकते हैं, लेकिन मन भेद नहीं होना चाहिए। यदि कोई संगठन या संस्था सकारात्मक कार्य रह रही है तो हम सब को उनसे सीख लेकर उनका समर्थन और अनुकरण करना चाहिए। दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि राष्ट्रीय संगठन, सामाजिक संस्था और सरकारी कर्मचारियों को गाय के विषय में कुछ बातें स्वयं अपने जीवन में उतार कर कार्य करना होगा। जब आप स्वयं गाय और गो आधारित कृषि के उत्पादों का उपयोग करेंगे तो इसका एक विशेष प्रभाव समाज पर पड़ेगा। उसी तरह आप आयुर्वेद का भी हो सके उतना अधिक उपयोग करें। इस से हम साथ मिल कर देश को सुख और समृद्धि की नई ऊंचाइयों पर ले जा सकते हैं।

मंदिर के संचालक और पूज्य धर्मगुरुओं से प्रार्थना – हमारे देश में पूजा, यज्ञ और अन्य धार्मिक गतिविधियों को बहुत भक्ति के साथ किया जाता है। इन गतिविधियों में गोमाता के गव्यों का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है, लेकिन इन गव्यों को प्राप्त करने में प्रायः गोमाता और उनके परिवार को बहुत पीड़ा और परेशानी का सामना करना पड़ता है। हमने देखा है कि इस बात से मंदिरों और धार्मिक संस्थाओं से जुड़े अधिकतर संचालक, साधु, संत, धर्मगुरु और भक्त समुदाय अनभिज्ञ होते हैं और हम अज्ञानता में परोक्ष रूप से गोमाता से अन्याय कर बैठते हैं। क्या ऐसा करने से हमें हमारी भक्ति का योग्य फल मिल सकता है? क्या भगवान ऐसे भोग और आहुति का प्रसन्नता पूर्वक स्वीकार कर सकते हैं? हमारी सभी भक्तों और पूज्य धर्मगुरुओं से प्रार्थना है कि अपने पूजा और यज्ञ में केवल देसी गोमाता के गव्यों का प्रयोग करें और यह सुनिश्चित करें कि गोमाता का योग्य रूप से पालन किया गया हो। इस हेतु किसान और गोपालक को पूरी कीमत चुका कर उनसे गोमाता के गव्य खरीदें। हमारी पूर्ण श्रद्धा है की ऐसे गव्यों के उपयोग से की गई पूजा और हवन विधि का भगवान अचूक ही प्रसन्न होकर योग्य फल देंगे। अगर भारत के सभी मंदिर, धार्मिक संस्था और पूज्य धर्मगुरु मिल कर यह निर्णय लें कि मंदिरों में केवल देसी गोमाता के गव्य और गो आधारित खेती की उपज का ही उपयोग होगा तो संभवतः केवल मंदिरों के इस एक निर्णय से देसी गोमाता बच सकती है। हो सकता है कि खर्च कम करने के लिए प्रसाद, इत्यादि का प्रमाण कम करना पड़े, लेकिन कम प्रमाण में भी समाज का बहुत कल्याण होगा। हमारे इस सुझाव के विस्तार से कुछ उदाहरण देखें तो - धूप बत्ती देसी गाय के गोबर से ही करनी चाहिये, पूजा-यज्ञ में देसी गोमाता के दूध को बिलोना करके बनाए गए घी का ही उपयोग करना चाहिये, प्रसाद-अभिषेक-पंचामृत-भोजन में देसी गोमाता के दूध, दही, मक्खन, छाछ और घी का ही उपयोग करना चाहिये। इसी तरह भगवान और भक्तों के लिए पकाए गए भोजन में देसी गो आधारित खेती से उगाए गए अन्न का ही उपयोग हो तो यह सही प्रमाण में वैदिक और अहिंसक प्रसाद और भोजन बनेगा जो प्रकृति के लिए कल्याणकारी होगा। हमारी पूज्य धर्मगुरुओं से और एक प्रार्थना है कि वह अपने सभी किसान अनुयायी को देसी गो आधारित कृषि करने के लिए प्रेरित करें, और अपने सभी शहरी अनुयायी को देसी गो आधारित उत्पादों का उपयोग करके इन किसानों का समर्थन करने के लिए प्रेरित करें। अपनी ओर से हम किसानों को सफलतापूर्वक गो आधारित खेती करने में हर संभव सहायता देने का प्रयास करेंगे।

भारत की देसी गोमाता से प्राप्त हुए घी की उचित कीमत क्या होनी चाहिए?

आज कल, खास करके शहर में रहनेवाले लोगों में, घी की योग्य कीमत एक व्यापक चर्चा और विवाद का विषय बन चुका है। इस विषय में हम आप के समक्ष कुछ विचार रखना चाहते हैं। ऐसा करने के पीछे हमारा उद्देश्य केवल गोपालकों और किसानों को फिर से आर्थिक रूप से खड़ा करना है, ताकि वह गोमाता का योग्य पालन करने में सक्षम बन सकें और दीर्घ कालीन शहरीजनों को भी उचित गुणवत्ता युक्त उत्पाद मिल सके। हम हमेशा यही कहते हैं कि शहरी उपभोक्ता को अपने गाँव के किसानों के साथ फिर से जुड़ने का प्रयास करना चाहिए, और उनसे उनके उत्पादों की योग्य कीमत चुका कर खरीदना चाहिए, चाहे वह उत्पाद कृषि से हो या गोपालन से।

सबसे पहले हम बताना चाहेंगे कि यहाँ हम साधारण किसान या गोशाला द्वारा दिए जा रहे घी की ही बात कर रहे हैं। कुछ गोशाला या धार्मिक स्थल से घी कम कीमत पर इसीलिए देना संभव होता है क्योंकि वहाँ गोपालन के खर्च के लिए दान प्राप्त होते हैं। लेकिन साधारण किसान या गोशाला के लिए अकसर केवल गोमाता के उत्पादों, विशेष रूप से घी, की कीमत से ही गोपालन के खर्च का वहन संभव हो सकता है। तो हम मानते हैं कि गोमाता के अभियान में यह एक महत्वपूर्ण विषय है।

जैसा हमने इस पुस्तक में समझाया है, धार्मिक, आयुर्वेदिक और आधुनिक विज्ञान ऐसे तीनों दृष्टिकोण से घी एक अत्यंत कल्याणकारी तत्व है। आयुर्वेद अनुसार दही से बिलोना प्रक्रिया से मक्खन निकाल कर उसे गरम करके निर्मित घी श्रेष्ठ है। मलाई से निकाला गया घी कोलेस्टेरोल को बढ़ावा दे सकता है, विशेष कर तब जब मलाई का बहुत दिनों तक फ्रिज में संग्रह किया गया हो।

देसी गोमाता के दूध से बिलोना प्रक्रिया अनुसार १ किलो घी बनाने के लिए लगभग ३० लीटर दूध की आवश्यकता होती है। अतः यदि आप साधारण डेरी के दूध का उपयोग करते हैं, जो लगभग ५० रुपये प्रति लीटर बिकता है, १ किलो घी की लागत श्रम और ईंधन के खर्च को जोड़े बिना घर में ही १५०० रुपये जितनी हो जाती है। तो शहरी उपभोक्ता देसी गोमाता के बिलोना घी को ५००-१००० रुपये की कीमत पर प्राप्त करने की अपेक्षा कैसे रख सकते हैं?

यही नहीं, साधारण डेरी के दूध में विदेशी गाय, भेंस और बकरी का दूध भी सम्मिलित हो सकता है। डेरी का देसी गाय का दूध तो ७० रुपये प्रति लीटर से ऊपर की कीमत पर बिकता है। इसके अलावा, आम बाजार में बिकने वाला डेरी का दूध सामान्यतः दोहन प्रक्रिया अनुसार प्राप्त नहीं किया जाता, और इसकी कीमत में वृद्ध गोमाता और नंदी के पालन का खर्च भी नहीं जुड़ा होता। तो जब एक किसान या गोपालक देसी गोमाता का उचित पालन करके दोहन प्रक्रिया से दूध प्राप्त करके घी बनाता है तो स्वाभाविक है कि इसके पीछे खर्च भी अधिक होगा। लेकिन ऐसे घी के साथ जुड़ा होगा संतुष्ट गोमाता का आशीर्वाद, और जैसा हमने इस पुस्तक में लिखा है ऐसा घी



धार्मिक और वैज्ञानिक रूप से अत्यंत कल्याणकारी है।

तो अगला प्रश्न यह उठता है कि अगर उपभोक्ता कम कीमत पर घी प्राप्त करने की अपेक्षा नहीं रख सकता, तो साधारण नागरिक देसी गोमाता का बिलोना घी खरीदने में समर्थ कैसे होगा? इस समस्या के समाधान के विषय में हमें दो स्तर पर विचार करना होगा।

१) व्यक्तिगत स्तर पर – व्यक्तिगत स्तर पर हमें तीन पहलुओं पर विचार करना होगा।

I. हमें सोचना चाहिए कि कम दाम पर अधिक मात्रा में अयोग्य उत्पाद खरीदने से अच्छा है कि उचित कीमत चुका कर सीमित मात्रा में हम योग्य उत्पाद का सेवन करें। जब हम कम कीमत में गोमाता के उत्पाद खरीदते हैं तो संभवतः उसकी सही कीमत गोमाता का परिवार चुकाता है, और दीर्घ कालीन हमारे परिवार में भी स्वास्थ्य की तकलीफें बढ़ती हैं। हम लोगों को यही सलाह देंगे कि किसी किसान या गोशाला से जुड़कर योग्य कीमत चुका कर ही घी खरीदें, और यदि वह योग्य कीमत चुकाने में असमर्थ हैं तो उसका कम मात्रा में खरीद कर उपयोग करें।

II. दूसरी बात यह भी है कि आज-कल शहरों में हजारों रुपये प्रति किलो पिज़्ज़ा और चॉकलेट बिकते हैं, और फास्ट फूड के अत्यधिक सेवन से स्वास्थ्य तकलीफें बढ़ रही हैं। हमने सुना है कि विदेशी मदिरा भी लाखों रुपये प्रति लीटर बिकती है। तो अत्यंत कल्याणकारी और मनुष्य जीवन के लिए वरदान रूप देसी गोमाता के घी की कीमत को लेकर इतना विवाद क्यों? विशेषकर तब जब सामान्यतः घी की कीमत का अधिकतर या लगभग पूरा भाग का गोपालन के लिए ही उपयोग होता है। हमारे अनुभव में कई बार शहरी उपभोक्ता के लिए समस्या धन की उपलब्धता से अधिक खर्च की प्राथमिकता का होता है। हम योग्य वस्तु का चयन कर अपनी मांग और खर्च से धर्मानुकूल अर्थव्यवस्था का निर्माण कर सकते हैं जो अंततः सब के लिए कल्याणकारी सिद्ध होगा।

III. व्यक्तिगत स्तर पर और आगे सोचें तो एक अंतिम किन्तु अत्यंत महत्वपूर्ण विचार हम रखना चाहते हैं। जब हम गोमाता के उत्पादों की योग्य कीमत नहीं चुकाते तो प्रायः किसान विवश होकर अपनी लागत या आर्थिक खोट कम करने के लिए गोमाता के बछड़े को दूध नहीं पीने देता, दूध बढ़ाने के लिए गोमाता पर आधुनिक कृत्रिम तकनीकों का प्रयोग करता है और दूध नहीं देने वाली गोमाता (जैसे कि वृद्ध गोमाता और नंदी) को घर से बाहर निकाल देता है। बाहर निकाली गई गोमाता या तो रास्ते पर कचरा खाकर जीवित रहती हैं या तो पाँजरापोल भेज दी जाती हैं जहां

अकसर उन्हें योग्य भोजन और सेवा नहीं मिल पाती। कई बार ऐसी गोमाता को कत्ल-खाने भी भेज दिया जाता है। जब हम गोमाता के उत्पादों की योग्य कीमत नहीं चुकाते, तो उनकी इस दयनीय दुर्दशा के लिए हम भी उत्तरदायी बनते हैं। ऐसे उत्पादों के सेवन के परिणाम न केवल नैतिक और धार्मिक अपितु वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी विनाशकारी सिद्ध हो सकते हैं।

२) सामाजिक स्तर पर – हमारा मानना है कि गोमाता का सच्चा स्थान किसान का घर है। गोशाला और पाँजरापोल तो आपात कालीन धर्म है। और यदि किसान गोमाता को उनके गोमय और गोमूत्र से खेती करने के लिए रखते हैं तो दूध तो एक गौण उत्पाद (bye-product) बन जाता है और अगर ऐसा समग्र देश में व्यापक रूप से होने लगे तो दीर्घ कालीन योग्य गोपालन से प्राप्त हुए दूध और घी के बाजारों में भाव अपने आप कम होने लगेंगे। हमारी यह पूर्ण श्रद्धा है कि गो-कृपा अमृतम् बैक्टिरीअल कल्चर के उपयोग से किसान सफल, सरल और समृद्ध गो आधारित खेती कर सकते हैं और दूध या घी की कीमत पर निर्भर हुए बिना किसान गोमाता को अपने घर लाने के लिए सक्षम बन सकते हैं। लेकिन जब तक किसान इस खेती का व्यापक रूप से स्वीकार नहीं करते, हमारा मानना है कि शहरी उपभोक्ता को अपनी, गोमाता की और किसान की खुशहाली हेतु घी की योग्य कीमत चुकाने के लिए तत्पर रहना होगा।

विवरण	साधारण	देसी गाय
दूध (डेरी) का भाव (Rs)	50	70
1 लीटर बिलोना घी बनाने के लिए दूध की आवश्यकता (औसत, लीटर)	30	30
1 लीटर घी बनाने का खर्च (केवल दूध के ऊपर, Rs)	1,500	2,100

घी की पूर्ण कीमत वास्तव में प्रायः गोमाता चुकाती हैं, क्योंकि इस गिनती में निम्न लिखित पहलुओं का समावेश नहीं होता -

१) बछड़े को दोहन प्रक्रिया से २ आँचल का दूध पिलाने का खर्च, सामान्यतः चारों आँचल का दूध लिया जाता है।

२) वृद्ध गोमाता एवं नंदी के पालन का खर्च, जो सामान्यतः पाँजरापोल भेज दिए जाते हैं, या रास्ते पर छोड़ दिए जाते हैं।

३) प्रायः गाय को शुद्ध पौष्टिक आहार देने की जगह उन्हें यूरिया, हॉर्मोन, एंटीबायोटिक्स, आदि देकर दूध का उत्पादन बढ़ाया जाता है।

४) बाजार में घी-दूध की कीमत कम होने के कुछ अन्य आधुनिक एवं अनैतिक कार्यप्रणाली के परिणाम रूप कारण - कृत्रिम गर्भाधान से गाय को गर्भवती बनाना; गाय, नंदी या नंदी के वीर्य का व्यापार करना।

इसके उपरांत, दान के समर्थन के कारण प्रायः धार्मिक / सामाजिक संस्था से कम कीमत पर घी-दूध उपलब्ध होता है। गोपालन हेतु दान साधारण किसान को प्राप्त नहीं होता।

साथ मिल कर एक आदर्श गाँव, आदर्श गो-संस्कृति का निर्माण करें

अब हम गोमाता को केंद्र में रख कर एक आदर्श परिवार, आदर्श गाँव और किसान समुदाय का कैसे निर्माण कर सकते हैं, इसके बारे में कुछ बात करते हैं। आपके घर और गाँव में गोमाता के पदार्पण और आदर्श पालन से धीरे-धीरे आपके जीवन और वातावरण में परिवर्तन होने लगेंगे। गोमाता को वेदों में गुरु माता भी कहा गया है, और हमारी श्रद्धा है कि उनके समुचित पालन से वह आपके जीवन को ज्ञान और सात्विक चेतना से परिपूर्ण होने का आशीष देंगी ।

गोमाता के पालन में वेदों में बताई गयी मर्यादाओं का अवश्य पालन करें, जैसे - चमड़ा नहीं पहनें, मांस-मदिरा का सेवन न करें, तंबाकू का सेवन न करें, धूम्रपान न करें। यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि हमारी गोमाता सात्विकता का प्रतीक हैं, उनमें ३३ कोटि देवी-देवताओं का वास होता है। सच्ची श्रद्धा से उनकी सेवा करने पर वे हमें आध्यात्मिक बल



देंगी, ईश्वर के निकट ले जाएंगी और हमारा सम्पूर्ण जीवन परिवर्तित कर देंगी। तभी तो कहते है कि गोमाता का हमारे जीवन में आने का अर्थ है कि हमारे भाग्योदय का समय आ गया है, हमें सदगति मिलेगी और भोग विलास में लिप्त रहने की आकांक्षा रखने वाले मनुष्य से एक पुण्यात्मा बनेंगे। भाइयों! पीने के लिए हजारों पेय हैं, फिर वही क्यों पीयें जो वर्जित है। उसी प्रकार भोजन के लिए भी हजारों प्रकार के आहार हैं, फिर किसी की हत्या करके उनके मांस का भोग क्यों करें?

आप सब तो जानते ही है कि हमारे कई धर्म ग्रंथों को दूषित एवं परिवर्तित करने का प्रयास किया गया है, इसलिए हमेशा अपनी आत्मा की पुकार को सुनें। वहाँ से प्राप्त मार्गदर्शन सदा आपकी आत्मा के हित में ही होगा। अतः संकल्प लें, आज से ही हमें एक सात्विक जीवन प्रारंभ करना है, तभी एक सक्षम और उत्तम प्रजा तैयार होगी जो हमारी भारतीय संस्कृति से सुसज्जित होगी। हमारी कल्पना से भी परे गोमाता की हम पर कृपा होगी और सब का ही मंगल होगा। गो-आधारित खेती से लगभग १५ लाख करोड़ रुपए बचेंगे जो अब तक यूरिया (UREA), डीएपी (DAP) और पेस्टिसाइड्स (Pesticides) को खरीदने में खर्च हो जाता था। जब हम सब प्राकृतिक अन्न खाएंगे तो कर्क जैसे अन्य रोग भी कम होंगे और उससे केमिकल दावों पर हो रहा २-३ लाख करोड़ का खर्च भी बचेगा।

जैसे हमारे प्रधान मंत्री जी का स्वप्न है कि किसानों की

आमदनी दुगुनी हो। इस लक्ष्य को सिद्ध करने हेतु हमें दाम दुगुने मिले, इस पर आश्रित न रहकर स्व प्रयत्न करें। गो-कृपा अमृतम् के उपयोग से खेती करने से अनेक खर्च कम हो जाएंगे, और परिणामस्वरूप आमदनी इस तरह भी दुगुनी हो सकती है। हम किसान भाइयों को मिलकर गोमाता को केंद्र में रख कर एक नई जीवन शैली की शुरुआत करनी है। हमने गोमाता को कष्ट दिया तभी हमारे जीवन में कष्ट आया है। हमें पुनः गोमाता को आदर सहित घर पर लाना है और उनके आशीर्वाद से आगे बढ़ना है।

किसान भाइयों से भी अनुरोध है कि वे रुपयों का व्यवहार आपस में न करें। एक दूसरे को आगे बढ़ाने में, एक दूसरे की मदद करने पर ध्यान दें। क्योंकि किसान तो अपना जीवन अन्य के परिवार को पोषित करने में व्यतीत करता है, तो आपस में किसी भी प्रकार के भेद या द्वेष की जगह ही कहाँ रह जाती है? आप ऐसा समझ लीजिए जितनी खुशी और उन्नति आपके अन्य किसान भाई के जीवन में आएगी, उससे १०० गुना ईश्वर आपको और आपके वंशजों को देंगे। हमारी संस्कृति हमें ईश्वर प्राप्ति के लिए प्रेरित करती है जो इस संसार का और इस जीवन का सबसे ऊंचा लक्ष्य है, हमें हमारी दृष्टि वहीं रखनी है। ऊंचे विचार, सादा जीवन और अन्य के उद्धार के लिए सदा तत्पर रहना ही हमारे जीवन का मूल मंत्र होना चाहिए।

गाँव के सभी किसानों को मैं बताना चाहता हूँ कि वर्ष २०२० में जैसे एक महामारी के कहर ने हमें अपने घरों में बंद कर दिया था, हम अपनी आवश्यकताओं के लिए भी बाहर नहीं जा सकते थे, एक गाँव से दूसरे गाँव नहीं जा सकते थे। इस अनुभव से हमारी आँखें खुल जानी चाहिये। हमारे



खेत में हमें अधिकतर वह सब मिल जाए जिसके लिए हम बाहर या अन्य पर आश्रित हैं। या फिर हम ऐसा करें कि सभी गाँव वाले मिलकर निर्णय लें कि पूरे गाँव की जनसंख्या के अनुरूप टमाटर, गेहूँ, इत्यादि में से कौन भाई अपने खेत में क्या उगाएगा। उपज होने के बाद पूरा गाँव उसे खरीदे। ऐसा करने से हमारे गाँव की आवश्यकता गाँव से ही पूरी हो जाएगी। इसके पश्चात जो बचता है वह सब मिलकर शहर में बेच दें। यह भी कर सकते हैं कि जो भाई गाँव से शहर में गए हैं उनको शहर में आप अपनी उपज बेचने का कार्य सौंप सकते हैं, जिससे एक सम्मिलित कार्य हो जाएगा।

ऐसा ही सब्जियों में और अन्य उपज में भी होता है। हमें ऐसा नहीं करना चाहिये, बल्कि एक आदर्श रीति से कार्य करने की पद्धति को अपनाना चाहिए। जब कोई वस्तु गाँव से शहर पहुँचती है, फिर अन्य स्थल पर जाती है और बाद में घूमकर वापस हमारे पास आती है तो उस पर कितना सारा किराया लग जाता है और कितने लोगों का मुनाफा लग जाता है। जिसके परिणाम स्वरूप वह महंगा हो जाता है और सरकार को भी

काफी नुकसान होता है। सभी गाँव वालों को मिलकर, अपनी आपस की कोई भी दुश्मनी हो उसे भुलाकर एक मात्र धरती माता के कल्याण हेतु, गोमाता के कल्याण हेतु कार्य करना है। हजारों वर्षों से चलती आ रही परंपरा को फिर से जागृत करना है तभी हम सब को समाधान मिल पाएगा और हमारा गाँव समृद्ध गाँव कहलाएगा। कई किसान मित्र जड़ी-बूटियों की खेती भी करते हैं, जिनका गाँव में उपचार हेतु उपयोग हो सकता है। जब मिलकर सब कार्य करेंगे तो दाम भी अच्छे मिलेंगे। जैसा कि आप जानते हैं जब हम विभाजित होते हैं तब अन्य लोग इसका लाभ उठा लेते हैं, इसलिए हमें एक होना है और गोमाता आधारित विकास करना है।

कुछ लोगों का ऐसा कहना है कि उनके बच्चे शहर में रहते हैं और वह भी कई दिन शहर में उनको मिलने या उनके साथ रहने जाते हैं, तो ऐसे समय पर उनके गोधन की रक्षा और देख-रेख कौन करेगा? इसका भी समाधान मिल-जुल कर निकाला जा सकता है। जैसे समस्त गाँववासी मिलकर एक ही जगह पर गोमाता के रहने का स्थान बना दें। वहीं पर सभी



का गोधन रहे। आप कुछ ग्वालों को गोमाताओं का खयाल रखने के लिए वेतन देकर रख सकते हैं। आप सब मिल कर उनके दाने, घास आदि की व्यवस्था कर सकते हैं। जो भी गोबर प्राप्त हो, दूध प्राप्त हो वह आपस में बांट सकते हैं।

नंदी महाराज के लिए भी कुछ ऐसी ही व्यवस्था की जा सकती है। उन्हें भी एक स्थान पर सुरक्षित, ग्वालों की देख-रेख में रखा जा सकता है। सभी मिलकर उनका गोबर आपस में बांट सकते हैं और उनके पोषण का जो भी खर्च आता है वह भी आपस में बाँट सकते हैं। यह बहुत अच्छा पुण्य का कार्य हो जाएगा। क्योंकि जब हम नंदी महाराज को खुला छोड़ देते हैं, उन्हें निरर्थक कह कर घर से निकाल देते हैं, तो हमारे यह शब्द और कर्म पाप कहलाते हैं जिसका फल हमें और हमारे वंशजों को भुगतना पड़ता है। जैसा हम आगे बता चुके हैं कि नंदी महाराज का बहुत बड़ा महत्व है। हम मिलकर कार्य करेंगे तो घूमते नंदी के कारण जो हमारी फसल का नुकसान होता था, हमें रात-रात भर उसकी रक्षा के लिए जागना पड़ता था, उस सब की आवश्यकता नहीं रहेगी। नंदी महाराज प्रसन्नता से एक स्थान पर रहेंगे, पूरा गाँव मिलकर उनका पोषण करेगा और उनके गोबर गोमूत्र के उपयोग से हमारी फसल में भी वृद्धि होगी।

गाँव के लोग मिलकर कार्य करें तो एक स्थान पर गोबर गैस प्लांट भी बना सकते हैं, जिससे गाँववालों का गैस और लकड़ी का खर्च भी नहीं होगा और उसकी स्लरी (Slurry) खेत में खाद के रूप में काम आएगी। जब आप ताजे गोबर गैस की स्लरी (Slurry) के साथ बताई गई मात्रा में गो-कृपा अमृतम् का भी उपयोग करेंगे तो बहुत सुंदर परिणाम मिलेंगे

क्योंकि यह गोबर गैस की स्लरी (Slurry) के साथ भी बहुत अच्छा कार्य करता है।

गाँव में एक और प्रश्न आता है और वह है नील गाय का। इसके समाधान हेतु सब अपने-अपने खेत में फेंसिंग (fencing) करते हैं, फसल को नुकसान न हो जाए इसलिए रात भर जागते हैं। पर यह कार्य अगर मिलकर करें तो परिणाम अकल्पनीय होगा। परन्तु उससे पहले हमें एक होना होगा, हमें आपस के भेद और शत्रुता को भूलना होगा, सभी को समान दृष्टि से देख कर, सभी में अपने ईश्वर को देख कर आगे बढ़ना होगा। तभी यह कार्य संभव होगा।

आप ध्यान दीजिए कि आपके उद्धार में आपके पड़ोसी का, आपके गाँव का एक महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसीलिए उनको नकारा नहीं जा सकता। सब को साथ में लेकर चलना होगा, सभी का हित हमें सोचना होगा। अगर अभी हम केवल अपना स्वार्थ देखकर चलेंगे तो हमारे बाद वाली पीढ़ी का क्या होगा? आपको नहीं लगता कि हमारे बाद वाली पीढ़ी को सहकार की आवश्यकता होगी? क्या उनपर गाँव की वर्तमान परिस्थिति का असर नहीं होगा? जरूर होगा, और अगर उस समय हम उनके साथ नहीं रहे तो वे कमजोर हो जाएंगे। इसलिए एक बार फिर इस बात पर विचार कीजिए और अपनी आने वाली पीढ़ी के लिए एक सुंदर, व्यवस्थित, प्रेम से परिपूर्ण गाँव बनाकर जाइए।

एक और महत्वपूर्ण बात में आपसे कहना चाहता हूँ कि हमारे बच्चे गाँव में बड़े होते हैं। फिर अधिक पढ़ाई करने हेतु आप उन्हें अपना पेट काटकर शहर भेजते हैं। वह वहां से डिग्री (Degree) लेकर आते हैं और आपको कहते हैं कि आप जो



कर रहे हैं वह निंदनीय है। आपको कहते है कि आप समझते नहीं और आपकी जमीन का एक टुकड़ा बिकवा कर फिर शहर चले जाते हैं और शादी कर लेते है। आप परिवार की उन्नति के बारे में पुनः विचार कीजिए। जीवन में पढ़ाई होनी चाहिये पर इसका अर्थ यह तो नहीं कि पढ़ कर हम अपने माता पिता को ही तुच्छ समझने लगें, उनकी जीवन शैली और बोली से घृणा करने लगें। अभ्यास पूरा होने पर उन्हें वापस बुला लें, अपने गाँव और कार्य में वह हाथ बटाए यह जरूरी है। क्योंकि शहर में सब को तो नौकरी नहीं मिल जाती और मिलती भी है तो वह सम्मान नहीं मिल पाता। वहाँ वर्षों रहने के बाद भी हम पराए ही बने रहते हैं। इसका अर्थ तो यह हुआ कि हमारे बच्चे न गाँव के रहे और न ही शहर के हो सके। हमें ऐसा होने से रोकना है। हमें सदा याद रखना है कि उत्तम खेती, मध्यम व्यापार और कनिष्ठ नौकरी। गोमाता को बचाने का, धरती माता को बचाने का यह एक सहज उपाय है। हम अपना महत्व समझें और अपनी प्राचीन पद्धति को अपनाकर एक प्राकृतिक, आध्यात्मिक, सुखी और समृद्ध जीवन बिताएं।

बंसी गीर गोशाला - भारत की यशस्वी गोसंस्कृति को पुनर्जीवित करने का प्रयास

२००६ में मैंने और मेरे छोटे भाई श्री गोपेशभाई सुतरिया ने हमारे पिता श्री गगजीभाई सुतरिया और हमारी माता श्रीमती वसंतबेन सुतरिया के विशेष आशीर्वाद से बंसी गीर गोशाला की स्थापना की। हमारे समस्त परिवार की तरह हम दोनों भी हमारे गुरुजी श्री परमहंस हंसानंदतीर्थ दंडीस्वामी से अत्यंत प्रभावित थे। वे कहा करते थे कि जब तक गोमाता और किसान दुखी हैं तब तक देश कभी सुखी नहीं हो सकता। हम श्री राजीव दीक्षित जी के स्वदेशी अभियान से भी बहुत प्रेरित थे और गोमाता, देश और किसान हेतु कार्य करने के लिए तत्पर।

कुछ वर्षों बाद हमने पहले छात्र के रूप में अपने ४ बच्चों के साथ गोशाला परिसर में गोतीर्थ विद्यापीठ गुरुकुल की भी स्थापना की। कुछ ही समय में मेरी धर्मपत्नी श्रीमती केवलबेन सुतरिया और गोपेशभाई की धर्मपत्नी श्रीमती निरलीबेन सुतरिया ने गो आधारित औषधि निर्माण और गो आधारित एवं ऑर्गेनिक जीवन शैली को बढ़ावा देने का बेड़ा उठाया। इस तरह हमारा समस्त परिवार देश में सामाजिक बदलाव लाने और गोमाता को जीवन के केंद्र में पुनः प्रस्थापित करने के अभियान में समर्पित है।



पिछले १५ वर्षों से बंसी गीर गोशाला गोपालन, गो आधारित आयुर्वेद और गो आधारित कृषि के क्षेत्र में रचनात्मक बदलाव लाने में प्रयत्नशील है। आज यहाँ गुजरात की गीर नस्ल की लगभग सभी प्रकार की (जैसे सुवर्ण कपिला, श्याम कपिला, श्वेत कपिला, आदि) १८ अलग-अलग गोत्रों से (जैसे भावनगर के महाराजा के वंशज, आदि) ६०० गोमाताएँ हैं। गोमाता के आशीर्वाद से बंसी गीर गोशाला की गतिविधियों से बड़ी संख्या में वैदिक विद्वान, कृषि वैज्ञानिक, आयुर्वेदाचार्य, संत-महात्मा, गो भक्त, किसान संगठन और अनेक सामाजिक संस्थाएं हृदय से जुड़े हुए हैं।

गोशाला विभिन्न वैदिक प्रतिमानों का परीक्षण करने के लिए एक जीवित प्रयोगशाला बन गई है, और गोपालन, आयुर्वेद, शिक्षा और कृषि के क्षेत्र में उल्लेखनीय परिणाम देखे गए हैं। हमारे परिवार और गोशाला से जुड़े लोगों का अटूट विश्वास है कि यह सब परिसर के वातावरण में गुरुजी श्री परमहंस हंसानंदतीर्थ दंडीस्वामी, गोविंद श्री कृष्ण और दिव्य गोमाता की ठोस उपस्थिति के कारण संभव हुआ है। यहाँ उपस्थित गोमाताएं न केवल हमारी, अपितु उन सारे लोगों की माता हैं जो गोमाता, भारत देश और किसान से प्रेम करते हैं।

इसी श्रद्धा और विश्वास के साथ हम भारत की प्राचीन और यशस्वी गोसंस्कृति के पुनः निर्माण में अपना योगदान दे रहे हैं।

बंसी गीर गोशाला का काम निम्नलिखित पहलुओं पर केंद्रित है।

१) **गोचर का पुनरुद्धार** - बंसी गीर गोशाला में घास की १०० से अधिक स्थानीय किस्मों का अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में उनके पोषण मूल्य के साथ-साथ गोमाता के स्वाद और पसंद को भी ध्यान में रखा गया। इन में से कुछ सबसे पौष्टिक किस्में जो गोमाता द्वारा पसंद की जाती हैं, उनका उपयोग गोशाला में गोचर निर्माण के लिए किया गया। इन में से **सबसे महत्व के घास किसानों को गोचर निर्माण के लिए मुफ्त में दिये जाते हैं। ५,००० से अधिक किसानों ने इस योजना का लाभ उठाया है।** गोशाला के आहार हेतु प्राकृतिक सूखे फ़ीड, नॉन-जीएमओ सामग्री और पोषण के आयुर्वेदिक स्रोतों के उपयोग की पुरजोर से वकालत करती है।

२) **गो आधारित आयुर्वेद का पुनरुद्धार** - गोशाला इस तथ्य का भी एक जीवित प्रदर्शन है कि वैदिक गोपालन और आयुर्वेद के बीच प्रभावी तालमेल से मानवता की शारीरिक पीड़ा दूर की जा सकती है और इसके साथ ही अरबों डॉलर बचाए जा सकते हैं जो आधुनिक विश्व रासायनिक आधारित दवाओं पर खर्च करता है। बंसी गीर गोशाला भारत के प्रमुख आयुर्वेदिक चिकित्सकों से जुड़ी हुई है, और उनके मार्गदर्शन और पर्यवेक्षण में कई पथ-प्रदर्शक दवाएं और खाद्य-पूरक विकसित किए हैं। बंसी गीर गोशाला परिसर में आज **६० से अधिक**



पंचगव्य आधारित उत्पादनों का निर्माण होता है जो १४ वितरण केंद्र एवं ऑनलाइन माध्यम से पूरे भारत वर्ष में उपलब्ध होते है। हर दिन, गोशाला के गो आधारित आयुर्वेदिक क्लिनिक के मरीज अनिद्रा, बालों के झड़ने, जोड़ों में दर्द, उसरता, मासिक धर्म की अनियमितता, अस्थमा इत्यादि जैसी विभिन्न स्वास्थ्य तकलीफ़ों में बेहद उत्साहजनक परिणाम साझा करते हैं।

३) **गो कृपा अमृतम द्वारा गो आधारित कृषि का क्रांतिकारी पुनरुद्धार** - कई गोभक्तों के मन में हमेशा से यह सवाल रहा है कि गोमाता को किसानों के घर में पुनः स्थापित कैसे किया जाए। मशीनीकृत रासायनिक आधारित खेती और गोचर के कम होने के साथ, अधिकांश आधुनिक किसानों को न तो इस बात की जरूरत महसूस होती है और न ही गोमाता को रखने और उनके परिवार को पर्याप्त रूप से खिलाने की वित्तीय क्षमता होती है। गुरु, गोविंद और गोमाता के आशीर्वाद के साथ, कई वर्षों के अनुसंधान और प्रयोग के दौरान, बंसी गीर

गोशाला में एक क्रांतिकारी प्रोबायोटिक जीवाणु कल्चर का विकास हुआ, जिसे 'गो-कृपा अमृतम' नाम दिया गया। इस जीवाणु कल्चर में **७० से अधिक विभिन्न प्रकार के लाभकारी बैक्टीरिया हैं** और इन्हें गीर गोमाता की विशेष और दुर्लभ नस्लों के पंचगव्य और अन्य जड़ी-बूटियों के उपयोग से विकसित किया गया है। यह बैक्टीरिया वनस्पति को मिट्टी, गोमुत्र और गोमय से आवश्यक पोषक तत्वों को अवशोषित करने में मदद करते है। यह कल्चर विनाशकारी वायरस और कवक सहित बहुत सी वनस्पति में होती बीमारियों के इलाज में भी प्रभावी रही है। जुलाई २०१९ में उद्घाटन पश्चात, कुछ ही महीनों के अंतराल में गो-कृपा अमृतम को **२२ से अधिक राज्यों में लाखों की संख्या में किसानों द्वारा अपनाया गया, जिसमें ६५ से अधिक विभिन्न फसलों के प्रभावशाली परिणाम सामने आए। इस कल्चर का उपयोग करते हुए, एक ही मौसम के भीतर, कई किसान यूरिया और डीएपी या रासायनिक कीट नाशकों जैसे सिंथेटिक उर्वरकों को खरीदने पर एक पैसा खर्च किए बिना १००% गो आधारित कृषि कार्यान्वित कर पाये हैं।** इससे भी महत्वपूर्ण बात, गो-कृपा अमृतम सभी किसानों को पूरी तरह से मुफ्त में दिया जा रहा है, इसका उपयोग करने के लिए नि:शुल्क प्रशिक्षण के साथ। इस कल्चर का उपयोग करके किसान दूध न देने वाली गोमाता भी रख सकते हैं जिनके गोमय और गोमूत्र का उपयोग गो-कृपा अमृतम आधारित खेती में होता है।



४) **गीर नस्ल का विकास -** जैसे-जैसे वर्ष बीतते गए, हमने गीर गोमाता की अलग-अलग गोत्रों का अध्ययन किया और इनको बंसी गीर गोशाला में इकट्ठा किया। आज यहाँ १८ गोत्रों से ६०० से अधिक गोवंश उपस्थित हैं। नतीजतन, आज गोशाला एक ऐसा खजाना है जिसमें गीर गोमाता के लगभग हर विविध प्रकार उपस्थित हैं, जिनमें बहुत ही दुर्लभ और विशेष प्रकार जैसे कि स्वर्ण कपिला, श्वेत कपिला, कृष्ण कपिला आदि शामिल हैं। दूसरा, एक ही गोत्र में प्रजनन करना वेदों में निषिद्ध है। यह आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इस बात का ध्यान रखना आनुवंशिक अखंडता और विविधता को संरक्षित करता है। जैसे-जैसे वर्ष बीतते गए, बंसी गीर गोशाला ने गोमाता के दूध उत्पादन, प्रजनन क्षमता और जीवन प्रत्याशी में उल्लेखनीय प्रगति देखी है। यह प्राचीन वैदिक दर्शन और प्रथाओं के अनुरूप गोपालन के कारण संभव हुआ है।

५) **स्थानीय नस्लों का महत्व -** गोशाला ने भारत के सैकड़ों

किसानों को बेहद उत्साहजनक परिणामों के साथ अपनी स्थानीय नस्लों पर ध्यान केंद्रित करने और विकसित करने के लिए प्रेरित किया है। सैकड़ों किसान और गो-भक्त गोमाता की सेवा करने की इच्छा के साथ हर साल प्रेरणा लेने और गोपालन सीखने बंसी गीर गोशाला आते हैं, परंतु उनका ध्यान आमतौर पर गीर नस्ल पर होता है। लेकिन हमने इन सभी को भारत की सभी स्थानीय नस्लों को विकसित करने के लिए गहन आध्यात्मिक और साथ ही साथ व्यावहारिक महत्व को समझाने का प्रयत्न किया है। गोमाता की ३६ से अधिक स्थानीय नस्लों ने हमारी भूमि को अपनी उपस्थिति का आशीर्वाद दिया है, लेकिन देश में विदेशी आनुवंशिक पूल की आमद या गीर जैसी नस्लों से आधुनिक आकर्षण के कारण उनकी आबादी घट रही है। यह एक ऐसा विषय है, जो बंसी गीर गोशाला के सभी शैक्षिक अभियानों में केंद्रित है। पिछले कई वर्षों में हजारों लोगों ने गोशाला से प्रेरित हो कर स्थानीय नसलों को अपनाया है।

६) **नंदी गीर योजना -** नंदियों का गोपालन आधुनिक समय में ट्रैक्टर और रासायनिक खेती के साथ-साथ कृत्रिम प्रजनन तकनीकों के कारण अपनी प्रासंगिकता खो रहा हैं। परिणाम स्वरूप, गीर आनुवंशिक पूल की शुद्धता और ताक़त पर विपरीत असर होने का खतरा है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, जिस तरह गोमाता श्री कृष्ण द्वारा अभिनीत हैं, नंदी भगवान शिव के दिव्य वाहन हैं। मानव अस्तित्व के लिए नंदी महाराज की पूजा और सेवा आवश्यक है। व्यावहारिक दृष्टिकोण से, स्वाभाविक रूप से संवर्धित



गोमाता अधिक स्वस्थ और खुशहाल होते हैं। इस लिए उच्च गुणवत्ता वाले गीर नंदी की घटती आबादी को देखते हुए, हमारे परिवार ने 'नंदी गीर योजना' को लागू करने का फैसला किया, जिसके तहत संवर्धन के उद्देश्य से २-३ साल की अवधि के लिए विश्वसनीय गाँवों और गोशालाओं को नंदी की निःशुल्क पेशकश की जाती है। अब तक, इस योजना के तहत २५० से अधिक नंदियों को अलग-अलग गाँव और गोशाला में निःशुल्क भेजा गया है।

७) **वैदिक गोपालन और दोहन का पुनरुद्धार -** गोशाला ने भारत के हजारों किसानों को दोहन के वैदिक प्रणाली को पुनर्जीवित करने के लिए प्रेरित किया है। गोचर कम होने के कारण और खेती और डेरी के अलगाव से किसानों और डेरियों के लिए गोमाता को रखना आर्थिक रूप से कठिन हो गया है। इससे दोहन की प्राचीन भारतीय प्रथा की लोकप्रियता और इसके प्रति जागरूकता कम हुई है। दोहन का अर्थ है कि बछड़ा दो आँचल से अपनी संतुष्टि से दूध पीने के लिए स्वतंत्र है, जबकि शेष दो आँचल का

उपयोग मनुष्यों के लिए दूध प्राप्त करने के लिए किया जाता है। दोहन के पालन से गोमाता की आने वाली पीढ़ी और नस्ल और मजबूत होती है। दोहन गोमाता को संतुष्ट और प्रसन्न रखने में मदद करता हैं, जिससे उनके गव्य (दूध, दही, घी, गोमुत्र और गोमय) सही मायने में लाभकारी और मंगलकारी सिद्ध होते है।

८) **भारतीय शिक्षा का पुनरुद्धार -** वेदों में, गोमाता को गुरुमाता भी कहा जाता है, चूंकि गोमाता की उपस्थिति छात्रों के लिए और समग्र शिक्षण प्रक्रिया के लिए अत्यंत मंगलकारी है। गोतीर्थ विद्यापीठ की स्थापना २०१६ में हमारे परिवार द्वारा गोशाला परिसर में गोमाता के सान्निध्य में की गई थी। आचार्य गण के सर्वोत्तम प्रयास, माता-पिता के पूर्ण श्रद्धा और विश्वास, छात्रों की निरंतर मेहनत के साथ-साथ गो आधारित सात्विक भोजन देने से छात्रों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त हुए हैं। गोतीर्थ विद्यापीठ में पंचकोशात्मक विकास को ध्यान में रखते हुए भारतीय शिक्षा प्रदान करने का प्रयास किया जा रहा है। गोपालन, गोसंवर्धन, गो आधारित कृषि, पंचगव्य आधारित चिकित्सा, धर्मानुकूल अर्थव्यवस्था, आत्मनिर्भरता और आचार्य निर्माण विद्यापीठ के मुख्य उद्देश्य हैं। उपरोक्त उद्देश्य को साकार करने हेतु विद्यापीठ में संस्कृत, गुजराती, हिंदी, अंग्रेजी, भारतीय गणित, वर्तमान गणित, भारतीय विज्ञान, भारत का इतिहास, चरित्र निर्माण, गोपालन, कृषि, योग, यज्ञ कार्य, चित्र कला, आहार शास्त्र, शास्त्रीय गायन, शास्त्रीय वाद्य, शास्त्रीय नृत्य, स्वदेशी खेल, औषधि निर्माण, भवन निर्माण, कपास से वस्त्र निर्माण, मिट्टी काम, इत्यादि जैसे विषयों में शिक्षा प्रदान की जाती है। गोतीर्थ विद्यापीठ प्राचीन एवं आधुनिक शिक्षा व्यवस्था का समुचित समन्वय कर युगनुकूल शिक्षा प्रदान करने का प्रयास कर रहा है।

९) **भारत की प्राचीन गो-संस्कृति का प्रचार -** वैदिक गोपालन, गौ आधारित कृषि, स्वास्थ्य और शिक्षा के उपरांत बंसी गीर गोशाला हमारी प्राचीन गो-संस्कृति के पुनः निर्माण हेतु उसके प्रचार के लिए भी कार्यरत है। देश में विविध जगहों पर शारीरिक रूप से उपस्थित हो कर प्रचार करने के उपरांत गोशाला ऑनलाइन सोशियल मीडिया का भी भरपूर उपयोग करती है। आज YouTube पर गोशाला के ६०,००० से अधिक सब्सक्राइबर हैं, गोशाला के वीडियो १० लाख से अधिक दर्शक देख चुके हैं। Facebook, Instagram और ईमेल के माध्यम से देश विदेश से लोग गोशाला के संपर्क में रहते हैं और गोमाता के प्रति अपना प्रेम और समर्थन व्यक्त करते हैं।

आज बंसी गीर गोशाला प्राचीन भारतीय वैदिक गो संस्कृति, परंपराओं और आध्यात्मिक प्रथाओं को पुनर्जीवित करने की दिशा में कार्यरत हैं। इस कार्य में गोशाला को बड़ी संख्या में संतों, समर्पित गोभक्तों, किसानों, कृषि वैज्ञानिकों, आयुर्वेदाचार्यों और आम जनता के सदस्यों का आशीर्वाद और मजबूत समर्थन प्राप्त होता है।



सुतरिया परिवार देश में सामाजिक बदलाव लाने तथा गोमाता को जीवन के केंद्र में पुनः प्रस्थापित करने के अभियान में कार्यरत है। ऊपर बायें ओर से - कुमार कृष्णा गोपाल सुतरिया, श्रीमती निरालीबेन गोपेशभाई सुतरिया, गोपेशभाई गगजीभाई सुतरिया, गोपालभाई गगजीभाई सुतरिया, श्रीमती केवलबेन गोपालभाई सुतरिया, कुमार हृत गोपालभाई सुतरिया। नीचे बायें ओर से - कुमारी ईरा गोपेशभाई सुतरिया, गगजीभई गोविंदभाई सुतरिया, गोविंदभाई सुतरिया, श्रीमती वसंतबेन गगजीभाई सुतरिया, कुमारी ईवा गोपेशभाई सुतरिया।



गोशाला में विडिओ लेते समय बाथवड गोमाता (गोपालभाई के ऊपर) और कोयल गोमाता (गोपालभाई की गोद में) अपने प्रेम की वर्ष करते हुए।

निःशुल्क गो आधारित आयुर्वेदिक स्वास्थ्य परामर्श

गीर
गौवेदा

बंसी गीर गोशाला में वैद्य से व्यक्तिगत रूप से मिलने, अथवा फोन या वीडियो कॉल से परामर्श करने के लिए संपर्क करें

www.girgauveda.com

फोन - **6351979707/12/13 / 7405095969**

समय : सुबह **10** से शाम **6** बजे तक (मंगलवार से रविवार)

निम्न लिखित स्वास्थ्य समस्याओं में विशेष रूप से हितकारी

• जोड़ों या शरीर में दर्द • पाचन संबंधित विकार • बालों का झड़ना या अकाल सफेद होना
• महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं • मस्तिष्क संबंधित विकार • माइग्रेन या सिरदर्द
• अनिद्रा, तनाव और चिंता • श्वसन संबंधित विकार • अस्थमा
• कमजोर प्रतिरक्षा • सर्दी, खांसी और बुखार (ज्वर) • पोस्ट ईफेकशन • त्वचा संबंधित विकार
• एलर्जी • खाद्य दिशानिर्देश • आंख संबंधित सामान्य विकार • बच्चों की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं





क्या आप
झड़ते बालों
से परेशान है ?



क्या आप
वजन कम
करना चाहते है?



क्या आप
चर्मरोग
से परेशान है?



क्या आप
हृदय की बीमारी
से परेशान है?



क्या आप
हड्डी/मांसपेशियो
की तकलीफ से परेशान है?

गौ आधारीत आयुर्वेदा से
"स्वस्थ परिवार स्वस्थ भारत"



स्वस्थ परिवार



गौमाता



गीर गौ-कृपा
अमृतम खाद्



उपजाउ जमीन



समृद्ध किसान



गौ आधारित औषधि एवं
प्राकृतिक आहार



गीर
गौवेदा



क्या आप
श्वाससंबंधी
तकलीफो से परेशान है?



क्या आप
पाचन संबंधी
तकलीफो से परेशान है?



क्या आप
डायाबीटीस
से परेशान है?



क्या आप की
रोगप्रतिकारक शक्ति
कमजोर है?



क्या आप
आँखों की समस्या
से परेशान है?

गीर गौवेदा: हम **बंसी गीर गौशाला** के विचार और अभियान से प्रेरित हैं और भारत की प्राचीन गौ संस्कृति को जीवित बनाने के लिए कार्यरत हैं, जहां गौमता - पोषण, स्वस्थ्य, कृषि, शिक्षण, धर्म, आदी के सहित जीवन की तमाम गतिविधियो के केंद्र में थे।

गौमता प्राचीन काल से भारतीय कृषि, पोषण, आरोग्य और पर्यावरण की शुद्धता का रहस्य रहे हैं। और इस दृष्टांत के साथ हम आज के युग में मानवता के सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान खोजने की कोशिश कर रहे हैं।

प्राचीन भारतीय सभ्यता से गौमाता को एक दिव्य जीव और माँ की भावना से देखा जाता है और उनके गव्य के साथ मिश्रित जड़ीबूटी की औषधि को अत्यंत प्रभावकारी माना जाता है ।

हमारे शास्त्रों मैं उल्लेख किया गया है देसी गौमाता के गव्यों और जड़ीबूटी का मिश्रण औषधि की प्रभाव मैं वृद्धि करता है और इस बात को आज का विज्ञान भी प्रमाणित करता है।

गीर गौवेदा के माध्यम से, हम भारत में हर घर में शुद्ध, प्रामाणीक और प्राकृतिक भोजन और गौमाता आधारित औषधियो को वितरित करने का लक्ष्य रखते है ।

गो-आधारित उत्पादों के लिए: www.girgauveda.com info@girgauveda.com girgauveda





सीधा किसान से का उद्देश्यः

- 'समृद्ध किसान समृद्ध भारत' अभियान के द्वारा प्रामाणीक किसानोको समर्थन
- गौ आधारित और जैविक उत्पाद द्वारा भारत की प्राचीन गौ संस्कृति का पुनः निर्माण करने में योगदान
- हम बंसी गीर गौशाला के विचार और अभियान से प्रेरित है और भारत की प्राचीन गौ संस्कृति को जीवित पुनर्जीवित करने के लिए कार्यरत है।
- सीधा किसान से के माध्यम से, हम भारत में हर घर में शुद्ध, प्रामाणिक और प्राकृतिक भोजन और गौमाता आधारित औषधीयो को वितरित करने का लक्ष्य रखते है ।

सीधा किसान से: 'समृद्ध किसान, समृद्ध भारत' का स्वप्न

- सूर्यन ऑर्गेनिक की स्थापना एक किसान परिवार ने की है जो कम से कम 11 पीढ़ियो से भारत की पारंपरिक और संपूर्ण प्राकृतिक कृषि पद्धतियों के साथ जुडे हुए है।
- इस पहल के तहत, हम हमारे हजारों विश्वसनीय किसानों के माध्यम से उत्पादित प्रामाणिक ऑर्गेनिक उत्पाद की आपूर्ति की सुविधा प्रदान करते है। ईससे किसानो को स्थिर आय के साथ तैयार बाज़ार की सहाय ता मिलती है, तथा ग्राहक को उचित दाम पर प्रामाणिक और ऑर्गेनिक उत्पाद प्राप्त होते है।
- हमारा लक्ष्य प्राकृतिक किसानों के लिए बाजार की अनिश्चितता को कम करना है, और उन्हें वितरण के साथ व्यापार को बढ़ाने में मदद करना है।

सीधा किसान से : किसान और ग्राहक के बिच सहायक

- सूर्यन ऑर्गेनिक भारत भर में हजारों ऑर्गेनिक और प्राकृतिक खेती कर रहे किसानों के साथ विश्वास से जुडा हुआ है। हमारा मानना है की समाज में बदलाव लाना है तो हमें हर खेत, हर शहर और हर घर तक पहुंचना होगा। सूर्यन ऑर्गेनिक में 600 से अधिक ऑर्गेनिक या प्राकृतिक उत्पाद है, जो ७ श्रेणियों में फैले हुए है, जैसे की प्रमाणित ऑर्गेनिक किराने का सामान, हस्तनिर्मित नाश्ते, व्यक्तिगत देखभाल, पारंपरिक बर्तन, आदि शामिल है।
- हम बंसी गीर गौशाला के साथ मिलकर कार्य करने के लिए प्रेरित है, जो पारंपरिक वैदिक विधियों का उपयोग करके गोपालन के साथ-साथ प्राकृतिक गौ आधारित खेती के लिए आवश्यक ज्ञान और सामग्रीयों से किसानों की सहायता करते है।
- छोटे किसानों को सफलतापूर्वक ऑर्गेनिक खेती करने के लिए अगर आवश्यकता हुई तो उनकी जमीन के लेबोरेटरी टेस्ट, बिन रासायणीक खाद, उत्पाद सर्टीफीकेशन करवाने में भी सहायता करते है।

किसान भाईयो के लिए: **www.sidhakisanse.com**

ग्राहक के लिए: **www.sose.in**

SURYAN ORGANIC®
Sustainable & Ethical



गो-संसर्ग अर्थात् सुख का सर्वोच्च क्षण

मेरे प्यारे भगवान श्रीकृष्ण से पूछा गया था कि आपको जीवन में सबसे अधिक आनंद कौन सी क्षण में प्राप्त हुआ? उनका उत्तर था कि जब मैं छोटा था, मैं नंगे पांव गायों को चराने जाता था और शाम को वापस आते समय पूज्य गोमाताओं के चरणों से पवित्र गो-रज (गोधुली) उड़ कर जब मेरे शरीर को लगती थी तब मुझे जो आनंद प्राप्त हुआ वह सर्वोच्च आनंद की अनुभूति थी।

सोचिए यदि उनके चरण की पवित्र रज भी भगवान श्री कृष्ण को इतना आनंदित करती हैं, तो उनकी उपस्थिति मानव जीवन एवं प्रकृति के समस्त जीवों के लिए कितनी कल्याणकारी होगी? ब्रह्मा, विष्णु तथा महेश को अतिप्रिय ऐसी गोमाता ही पूर्ण सुख और समृद्धि का आधार हैं।

आज जब हम देश के विविध भागों में गो-संस्कृति के प्रचार हेतु जाते हैं तो देखते हैं कि कई क्षेत्रों में गोमाता की देसी नस्ल लगभग लुप्त हो चुकी है। जहां देसी नस्ल उपस्थित हैं वहाँ गोमाता प्रायः मनुष्यों के लोभ एवं दुर्व्यवहार की शिकार हुई हैं।

हमारे अभियान का लक्ष्य गोमाता को बचाना नहीं, हम उन्हें क्या बचाएंगे जो स्वयं सृष्टि की रचयिता हैं? इस अभियान का लक्ष्य गोमाता को हमारे जीवन में पुनः प्रस्थापित करना है। ऐसा करने के लिए हम इस पुस्तक में गोमाता के आशीर्वाद से कुछ सरल एवं असर कारक विकल्प प्रस्तुत कर रहे हैं।

यह अभियान केवल किसी व्यक्ति, समूह, धर्म या जाति के लिए नहीं, अपितु समग्र देश तथा मानव जाति को समर्पित है। हमें आशा है कि इस पुस्तक में प्रस्तुत ज्ञान गोसंस्कृति के पुनः निर्माण में उपयोगी सिद्ध होगा, और मनुष्यों को वही सुख एवं आनंद का पात्र बनने में सहायक होगा जिसकी स्वयं भगवान कृष्ण ने अनुभूति की थी।

बंसी गीर गोशाला

"गो-कृपा अमृतम्" बैक्टिरीअल कल्चर इस तथ्य का सर्वोच्च उदाहरण है कि गोमाता के आशीर्वाद से कुछ भी संभव है। आज भारत के लाखों किसान इसके उपयोग से सरल और स्वस्थ खेती कर आत्मनिर्भरता की दिशा में अग्रसर हैं। इस पुस्तक के माध्यम से हम कुछ महत्वपूर्ण और उपयोगी ज्ञान प्रकाशित कर रहे हैं जो किसानों को ग्राम स्तर पर ही अपने परिवार की सभी बुनियादी आवश्यकताओं को पूरा करने में समर्थ बना सकता है।

गो आधारित कृषि, आहार और आयुर्वेद की सहायता से हम साथ मिल कर भारत की प्राचीन और यशस्वी गो संस्कृति का पुनः निर्माण कर सकते हैं। इस संभावना को वास्तविकता में परिवर्तित करने के लिए गो संस्कृति का पुनः निर्माण एक राष्ट्रव्यापी अभियान बन चुका है। इस अभियान में बड़ी संख्या में संत महात्मा, वैदिक विद्वान, आयुर्वेदाचार्य, कृषि वैज्ञानिक, सामाजिक संस्थाएं और गो-भक्त जुड़े हुए हैं।

बंसी गीर गोशाला भी इस अभियान को सफल बनाने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है और हम भारत के सभी किसानों एवं नागरिकों को इसमें अपना योगदान देने के लिए और इसका लाभ लेने के लिए हृदय पूर्वक आमंत्रित करते हैं। पूज्य गोमाता ही हमारी सभी समस्याओं का समाधान हैं। इस पुस्तक में हम आध्यात्मिक, आयुर्वेदिक और वैज्ञानिक पक्षों के समन्वय से समाज को एक सकारात्मक संदेश देना चाहते हैं।

हमें आशा है कि गुरु, गोविंद और गोमाता को समर्पित यह पुस्तक देश और विश्व के कल्याण हेतु सहायक सिद्ध होगी।



ARTMANI - Ahmedabad (Gujarat)

बंसी गीर गोशाला, शांतिपुरा सर्कल, मेट्रो होलसेल के पास, सरदार पटेल रिंग रोड। अहमदाबाद ३८२२१०.
फोन - 9316746110 / 63491780871